

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

3.4.

**“SPORT PSIXOLOGIYASI”
MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

**Kasbiy qayta
tayyorlash yo‘nalishi:**

**Tinglovchilar
kontingenti:**

Sport psixologiyasi

Oliy ma‘lumotli sportchilar

Toshkent – 2023

Mazkur oliy ma'lumotli sportchilar uchun "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi modulning o'quv-uslubiy majmuasi O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2019-yil 16 - aprelda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishchi dastur asosida ishlab chiqilgan

Tuzuvchi:

- Z.G. Gapparov - O'zDJTSU "Sport psixologiyasi va pedagogika" kafedrasini professori, p.f.n.
- J.A. Pulatov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini mudiri, dotsent., (PhD)

Taqrizchilar:

- O.E.Hayitov Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini professori, psixologiya fanlari doktori (DSc)
- D. S.Karshiyeva - TDPU "Amaliy psixologiyasi" kafedrasini dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)

Ushbu o'quv-uslubiy majmua "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining 2023 yil 27-maydagi 5-sonli yig'ilishida ko'rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20__yil "___" _____da o'tkazilgan yig'ilish ___-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri

J.Pulatov

MUNDARIJA

- I. Ishchi dastur**
- II. Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari**
- III. Nazariy materiallar**
- IV. Amaliy mashg‘ulot materiallari**
- V. Testlar to‘plami**
- VI Keyslar banki .**
- VII Glossariy**
- VIII Adabiyotlar ro‘yxati**



ISHCHI DASTUR

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasida “... sport mashg‘ulotlari o‘tishning zamonaviy nazariyalarini o‘zlashtirish, sport psixologiyasini tushunish, sport tayyorgarligi davrida tibbiy nazoratni amalga oshirish nuqtai nazaridan sport psixologlarini malakasini oshirish masalalarga alohida e‘tibor qaratish lozimligini belgilamoqda.

Mazkur “Sport psixologiyasi” nomli o‘quv modul orqali sport faoliyatida, sport psixologiyasining eng dolzarb masalalarini tahlil etishga qaratilgan. Tinglovchilar sport psixologiyasining predmeti va ob‘ekti, sport psixologiyasi fanining tarixan mamlakatimizda shakllanishi istiqbollari, sport faoliyatining sportchi ruhiyatiga ta’siri, sportchilarni musobaqalarga tayyorlash, shuningdek, sportchining jismoniy va intellektual rivojlanishini mutanosib olib borish, rivojlantirishga qaratilgan bilimlardan bohabor bo‘lishini ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirish bugungi kunimizning dolzarb muammolaridan biri bo‘lib sanaladi. Shu maqsadda O‘zbekiston Respublikasining Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’limi tizimini tubdan taromillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-sonli, “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-sonli, “2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va VII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-sonli, “Yurish, yugurish, minifutbol, badminton, stritbol va “Workout” sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5282-sonli qarorlari ijrosini ta’minlash, tashkil etish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirish vazifasi yuklatildi. Bu esa O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzulmani yaratish, mamlakatning xalqaro maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlarni ishlab chiqish lozimligini belgilab beradi. Sport sohasida psixologik xizmat (konsultatsiya) va psixokorreksiyaning tizimli tarzda amalga oshirish zarurligi, shuningdek, sportchilarni musobaqalarga tayyorlashning universal (umumiy) tamoyillari, uni o‘tkazish texnikasi hamda psixologik muolajalarini tashkil etishda sportchilarning yosh xususiyatlari, uning sub’ektiv voqeligidan kelib chiqib, shaxsdagi mavjud ichki zahira imkoniyatlarni faollashtiruvchi shuningdek, jahon standartlariga mos keluvchi holatga olib kelishdan iboratdir. Buning uchun sportchining real psixik xususiyatlari, uning g‘alaba nashidasiga oid tafakkurini shakllantirish orqali sportchilar faoliyatini faollashtirish zaruratiga oid yondashuvni taqozo etadi.

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

- Sport psixologiyasining predmeti, maqsadi va vazifalari. Sportchilarni psixologik tayyorlash haqidagi bilimlarini takomillashtirish. Sport psixologiyasi haqidagi zamonaviy tushunchalar bilan tanishtirish. Sportchilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga oid muammolarni aniqlash. Sport irodaviy faoliyat ekanligi, sportchilarni psixologik jihatdan tahlil etish, nazorat qilish va boshqarish bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini tarkib toptirish.

Modulning vazifalari:

- tinglovchilarni sport faoliyatiga ijtimoiy moslashuvini ta'minlash va sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari haqidagi bilimlarni shakllantirishni;
- sportchini texnik va taktik jihatdan tayyorlashda psixologik faktorlarni hamda sport turlari bo'yicha sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlashning dolzarb masalalarni;
- psixika va psixik jarayonlarni sport turlarini egallashdagi ahamiyatini;
- motivlar mashg'ulot faoliyatni samaradorligini oshiruvchi vosita ekanligini;
- psixologik metodlarni sport faoliyati jarayonida qo'llashning samaradorligini;
- qobiliyatni sport faoliyatida shakllanishi kabi bilim, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishdan iborat.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Sport psixologiyasi” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- sport psixologiyasining vazifalari va maqsadi;
- sport psixologiyasining sport ta'limi jarayonidagi o'rni va ahamiyati;
- sportchilarning psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki holati;
- sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va murabbiy shaxsida qo'yiladigan psixologik talablar.
- sportchilarda individual psixologik xususiyatlar temperament uning turlari, sportga jalb qilishda temperamentlarning o'rni;
- psixik holatlarning (Stress va agrissiya xulq)ob'ektiv va sub'ektiv baholash bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida *bilishi* kerak

Tinglovchi:

- sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash;
- sportchilarning musobaqa start oldi holati va start berilishiga tayyorgarligi;
- insonning psixomotor qobiliyatlari;
- psixoterapiya haqida tushuncha;
- sportda psixotrening mashg'ulotlar va autogen mashqlarni o'rni va uni samaradorligi;
- sport psixologiyasining asoslari. Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari bo'yicha *ko'nikmalariga* ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- sport trenirovkasining psixologik asoslari;
- sportchilarning individual psixologik xususiyatlari;
- sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish;
- sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash;
- musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish;
- sportchi va trener psixologiyasi;
- sportda psixogigiena;
- sportda boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish metodikasi haqida bilim, ko‘nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish kompetensiyalariga ega bo‘lishi lozim.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va o‘zviyligi.

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Sport pedagogikasi”, “Umumiy psixologiya”, “Yosh davrlari psixologiyasi”, “Sportda ijtimoiy psixologiya va trening”, “Sport psixodiagnostikasi”, “Sport psixologiyasi” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini ortirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni

Ushbu modul psixologiya fanining boshqa amaliy sohalaridan tubdan farq qilib, unda sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg‘ulotlari va o‘quv-mashg‘ulot jarayonining psixologik asoslari, g‘alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslariga oid xorijiy tajribalar, zamonaviy yondashuvlar va ilmiy tadqiqotlar haqida ma’lumotlar beriladi. Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar sportda psixologik muammolarni aniqlash, sportchilarni psixologik jixatdan tayyorlashni tadqiq etishning zamonaviy usullari va psixologik tayyorlashga doir kasbiy malakalarini yanada takomillashtiradilar.

Sport psixologiyasi

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jumladan				
			Jami	Nazariy	Amaliy mashg' u lot	a mashg' u	
1.	Sport psixologiyasining maqsadi va vazifalari va rivojlanishi	4	4	2	2		
2.	Sport psixologiyasining ilmiy tadqiqot usullari	4	4	2	2		
3.	Sport faoliyatiga psixologik tavsif	4	4	2	2		
4.	Sport faoliyatidagi motivlar	4	4	2	2		
5.	Sport faoliyatining sportchi shaxsiga ta'siri	6	4	2	2		2
6.	Murabbiy faoliyati psixologiyasi	4	4	2	2		
7.	Texnik tayyorgarlikning psixologik asoslari	6	4	2	2		2
8.	Taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari	6	4	2	2		2
9.	Sportchini psixologik tayyorlashning psixologik asoslari	6	4	2	2		2
10.	Sportchini irodaviy tayyorlash	4	4	2	2		
11.	Sportchini konkret musobaqaga psixologik tayyorlash	4	4	2	2		
12.	Sportda psixogigiena va psixik boshqarish	4	4	2	2		
	Jami:	56	48	24	24		8

Nazariy mashg'ulotlar mazmuni

1-mavzu. Sport psixologiyasining maqsadi, vazifalari va rivojlanishi.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport psixologiyasi - psixologiya fanining mahsus amaliy sohasi ekanligi. Sport psixologiyasining umumiy psixologiya, psixologiya fanining boshqa tarmoqlari, sportning nazariya va amaliyoti bilan bog'liqligi. Sport psixologiyasining predmeti. Sport psixologiyasining hozirgi xolati, uning asosiy vazifalari va ilmiy tekshirish muammolari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

2-mavzu. Sport psixologiyasining ilmiy tadqiqot usullari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport psixologiyasida ilmiy tekshirishlarning vazifalari va ahamiyati. Ilmiy va amaliy tekshirishlar. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarini tavsifi. Kuzatish. Eksperiment (tabiiy va laboratoriya). Suhbat usuli. Anketa usuli. Testlar usuli. Loyihalashtirilgan testlar. Psixomotor testlar. Psixodiagnostika. Ilmiy tekshirishni uyushtirish. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarining klassifikatsiyasi. Psixik, sensomotor va psixomotor jarayonlar va funksiyalarni tekshirish usullari. Sportchini psixik xotlarini tekshirish usullari. Sport kollektivi, komanda va shaxslararo munosabatlarni tekshirish usullari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

3-mavzu. Sport faoliyatiga psixologik tavsif.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha. Sport faoliyatidagi irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sportdagi xissiy emotsional kechinmalarning xususiyatlari. Muskul zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berishlar, diqqat bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'riqish. Xoldan toyish va kuchdan qolish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar kun tartibi bilan bo'liq irodaviy zr berishlar. Xavf - xatar va tavakkalchiliklarni cho'zilishi bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar Sport to'g'risida umumiy ma'lumotlar: vazifasi, ob'ektiv sharoitlari, ish xajmi, sportchilar o'rtasidagi munosabatga tavsif, harakat va malakalarga tavsif.

Sezgi, ixtisoslashtirilgan idroklar, diqqatni turlari va xossalari, idrok va tafakkurni tezligi, harakat malakalarining shakllanishida harakat tasavvurlarining rivojlantirishga qo'yiladigan talablar. Ayni sport turidagi ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar, irodaviy zo'r berish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish. Ayni sport turiga xos bo'lgan xotlatlar va emotsional kechinmalar. Nisbiy xotlatlarda o'z-o'zini boshqarish kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

4-mavzu. Sport faoliyatidagi motivlar.

Bu mavzuda tinglovchilarga: Motiv to'g'risida umumiy tushuncha. Sportdagi motivlarning rivojlanish dinamikasi. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi. Ixtisoslashgan va tanlangan sport turlari bosqichi, sport

maxorati bosqichi. Sportdagi motivlarning individual xususiyatlari. Individualistik motivlar, kollektivistik motivlar, jarayonli motivlar, natijaviy motivlar kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

5-mavzu. Sport faoliyatining sportchi shaxsiga ta'siri.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari. Startoldi lixoradkasi, startoldi apatiyasi, xotirjamlik xolati, jangovarlik xolati. Sport kurashlaridagi xissiyotlarning tavsifi. Musobaqadan keyingi psixik xolatlar.

Shaxs sportda shakllanishining psixologik jabxalari. Yuqori malakali sportchishaxsining xususiyatlari. Yuqori sport maxoratiga erishgan sportchilar shaxsi motivatsiyasining xususiyatlari. Sportchi faoliyatiga temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri. Sport faoliyatidagi individual usullari. Chempion sportchining shaxsiy sifatlari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

6-mavzu. Murabbiy faoliyati psixologiyasi.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari. Murabbiy faoliyatiga qo'yilgan talablar. Murabbiy faoliyatining tuzilishi. Pedagogik taktning psixologik asoslari. Murabbiy obro'si, psixologik tayyorgarlikda murabbiyning boshqarish uslubi va uning ahamiyati. Murabbiy – sportchi o'zaro munosabatlarining xususiyatlari. Murabbiy faoliyatini baxolashda asosiy mezonlar. Psixologni ayrim sport turi bo'yicha pedagog sifatida umumiy psixologik xususiyatlari. Psixologni boshliq sifatida asosiy funksiyalari: informatsion, o'rgatuvchi, tarbiyaviy, boshqaruvchi, administrativ va ularning har birining Psixolog faoliyatida ahamiyati. Psixolog faoliyatining uslubi. Komanda jamoasini boshqarish uslubi. Komandani boshqarish avtoritar (markazdan boshqarish), demokratik (kengash) va liberal uslublarining xususiyatlari. U yoki bu boshqarish uslublarida sportchi-Psixolog munosabatlarining harakteri. Komandani boshqarishda individual uslub xaqida tushuncha. Boshqarish uslubi va komandani sport faoliyatidagi muvaffaqiyati. Psixolog shaxsining individual-psixologik xususiyatlari: ma'naviy sifatlarning xususiyatlari. I.A.Karimovning rahbarning shaxsiy sifatlari, kadrlar to'grisidagi konsepsiyasi. Sportchi shaxsini shakllanishiga va komandani sport faoliyati muvaffaqiyatiga Psixologning tasiri kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi..

7-mavzu. Texnik tayyorgarlikning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchilarning texnik tayyorgarligi va psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. O'rgatish jarayonida jismoniy mashqlarni tushunish va egallash texnikasi. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida. Xarakat malakalarida ongning roli. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni. Harakat malakalarining shakllanish

bosqichlari. Harakat malakalarini egallashda tasavvurning roli kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi..

8-mavzu. Taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport taktikasini psixologik aspektlari va sportchini taktik jixatdan tayyorlash xaqida tushuncha. Sport taktikasi - psixikani yuksak darajadagi harakatlarini boshqarish faoliyati ekanligi. Turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakati jarayonida amalga oshirishning psixologik xususiyatlari. Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari va ularning tavsifi. Sport taktik tafakkurining psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarini bajarishda ahamiyati. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

9-mavzu. Sportchini psixologik tayyorlashning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Musobaqa va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida. Psixologik tayyorlash xaqida umumiy tushuncha. Psixologik tayyorgarlikning maqsadi. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari. Psixologik tayyorlashning prinsiplari. Psixologik tayyorlash vositalari. Psixologik tayyorlashda individual yondoshuv. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

10-mavzu. Sportchini irodaviy tayyorlash.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchini irodaviy tayyorlash xaqida umumiy tushuncha. Irodaviy sifatlarning tavsifi. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchining irodasini rivojlantirish. O'z- o'zini irodasini tarbiyalash kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

11-mavzu. Sportchini konkret musobaqaga psixologik tayyorlash.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi. Sport harakterining spesifik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jangovar xolat. Sportchini umumiy psixologik tayyorlashning tarbiya jarayonidagi tuzilishi. Sportchiga tasir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyorlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi tuzilishi. Konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Musobaqaga psixologik tayyor bo'lish xolatini belgilari. Konkret musobaqaga psixologik tayyorgarlikni zvenolar tizimi. Sportchining musobaqa oldi xolati va uni vaziyatga qarab boshqarish kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

12-mavzu. Sportda psixogigiena va psixik boshqarish.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Psixogegiena, psixoprofilaktika va psixoterapiya xaqida tushuncha. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish xaqida tushuncha. Psixik boshqarishning vazifalari. Emotsional xolatni boshqarish mexanizmlari. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish usuli, vosita va usullarini klassifikatsiyasi va ularning tavsifi kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

Amaliy mashg'ulotlar mazmuni

1-mavzu. Sport psixologiyasining maqsadi, vazifalari va rivojlanishi.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport psixologiyasi - psixologiya fanining mahsus amaliy sohasi ekanligi. Sport psixologiyasining umumiy psixologiya, psixologiya fanining boshqa tarmoqlari, sportning nazariya va amaliyoti bilan bog'liqligi. Sport psixologiyasining predmeti. Sport psixologiyasining hozirgi xolati, uning asosiy vazifalari va ilmiy tekshirish muammolari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

2-mavzu. Sport psixologiyasining ilmiy tadqiqot usullari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport psixologiyasida ilmiy tekshirishlarning vazifalari va ahamiyati. Ilmiy va amaliy tekshirishlar. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarini tavsifi. Kuzatish. Eksperiment (tabiiy va laboratoriya). Suhbat usuli. Anketa usuli. Testlar usuli. Loyihalashtirilgan testlar. Psixomotor testlar. Psixodiagnostika. Ilmiy tekshirishni uyushtirish. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarining klassifikatsiyasi. Psixik, sensomotor va psixomotor jarayonlar va funksiyalarni tekshirish usullari. Sportchini psixik xolotlarini tekshirish usullari. Sport kollektivi, komanda va shaxslararo munosabatlarni tekshirish usullari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

3-mavzu. Sport faoliyatiga psixologik tavsif.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha. Sport faoliyatidagi irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sportdagi xissey emotsional kechinmalarning xususiyatlari. Muskul zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berishlar, diqqat bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'riqish. Xoldan toyish va kuchdan qolish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar kun tartibi bilan bo'liq irodaviy zr berishlar. Xavf - xatar va tavakkalchiliklarni cho'zilishi bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar Sport to'g'risida umumiy ma'lumotlar: vazifasi, ob'ektiv sharoitlari, ish xajmi, sportchilar o'rtasidagi munosabatga tavsif, harakat va malakalarga tavsif.

Sezgi, ixtisoslashtirilgan idroklar, diqqatni turlari va xossalari, idrok va tafakkurni tezligi, harakat malakalarining shakllanishida harakat tasavvurlarining rivojlantirishga qo'yiladigan talablar. Ayni sport turidagi ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar, irodaviy zo'r berish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish. Ayni sport

turiga xos bo'lgan xolatlar va emotsional kechinmalar. Nisbiy xolatlarda o'z-o'zini boshqarish kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

4-mavzu. Sport faoliyatidagi motivlar.

Bu mavzuda tinglovchilarga: Motiv to'g'risida umumiy tushuncha. Sportdagi motivlarning rivojlanish dinamikasi. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi. Ixtisoslashgan va tanlangan sport turlari bosqichi, sport maxorati bosqichi. Sportdagi motivlarning individual xususiyatlari. Individualistik motivlar, kollektivistik motivlar, jarayonli motivlar, natijaviy motivlar kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

5-mavzu. Sport faoliyatining sportchi shaxsiga ta'siri.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari. Startoldi lixoradkasi, startoldi apatiyasi, xotirjamlik xolati, jangovarlik xolati. Sport kurashlaridagi xissiyotlarning tavsifi. Musobaqadan keyingi psixik xolatlar.

Shaxs sportda shakllanishining psixologik jabxalari. Yuqori malakali sportchishaxsining xususiyatlari. Yuqori sport maxoratiga erishgan sportchilar shaxsi motivatsiyasining xususiyatlari. Sportchi faoliyatiga temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri. Sport faoliyatidagi individual usullari. Chempion sportchining shaxsiy sifatleri kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

6-mavzu. Murabbiy faoliyati psixologiyasi.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari. Murabbiy faoliyatiga qo'yilgan talablar. Murabbiy faoliyatining tuzilishi. Pedagogik taktning psixologik asoslari. Murabbiy obro'si, psixologik tayyorgarlikda murabbiyning boshqarish uslubi va uning ahamiyati. Murabbiy – sportchi o'zaro munosabatlarining xususiyatlari. Murabbiy faoliyatini baxolashda asosiy mezonlar. Psixologni ayrim sport turi bo'yicha pedagog sifatida umumiy psixologik xususiyatlari. Psixologni boshliq sifatida asosiy funksiyalari: informatsion, o'rgatuvchi, tarbiyaviy, boshqaruvchi, administrativ va ularning har birining Psixolog faoliyatida axamiyati. Psixolog faoliyatining uslubi. Komanda jamoasini boshqarish uslubi. Komandani boshqarish avtoritar (markazdan boshqarish), demokratik (kengash) va liberal uslublarining xususiyatlari. U yoki bu boshqarish uslublarida sportchi-Psixolog munosabatlarining harakteri. Komandani boshqarishda individual uslub xaqida tushuncha. Boshqarish uslubi va komandani sport faoliyatidagi muvaffaqiyati. Psixolog shaxsining individual-psixologik xususiyatlari: ma'naviy sifatlarining xususiyatlari. I.A.Karimovning rahbarning shaxsiy sifatleri, kadrlar to'grisidagi konsepsiyasi. Sportchi shaxsini shakllanishiga va komandani sport faoliyati muvaffaqiyatiga Psixologning tasiri kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

7-mavzu. Texnik tayyorgarlikning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchilarning texnik tayyorgarligi va psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. O'rgatish jarayonida jismoniy mashqlarni tushunish va egallash texnikasi. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida. Xarakteristik malakalarida ongning roli. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni. Harakat malakalarining shakllanish bosqichlari. Harakat malakalarini egallashda tasavvurning roli kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

8-mavzu. Taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport taktikasini psixologik aspektlari va sportchini taktik jixatdan tayyorlash xaqida tushuncha. Sport taktikasi - psixikani yuksak darajadagi harakatlarini boshqarish faoliyati ekanligi. Turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakati jarayonida amalga oshirishning psixologik xususiyatlari. Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari va ularning tavsifi. Sport taktik tafakkurining psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarini bajarishda ahamiyati. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

9-mavzu. Sportchini psixologik tayyorlashning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Musobaqa va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida. Psixologik tayyorlash xaqida umumiy tushuncha. Psixologik tayyorgarlikning maqsadi. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari. Psixologik tayyorlashning prinsiplari. Psixologik tayyorlash vositalari. Psixologik tayyorlashda individual yondoshuv. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

10-mavzu. Sportchini irodaviy tayyorlash.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchini irodaviy tayyorlash xaqida umumiy tushuncha. Irodaviy sifatlarning tavsifi. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchining irodasini rivojlantirish. O'z-o'zini irodasini tarbiyalash kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

11-mavzu. Sportchini konkret musobaqaga psixologik tayyorlash.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi. Sport harakterining spesifik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jangovar xolat. Sportchini umumiy psixologik tayyorlashning tarbiya jarayonidagi tuzilishi. Sportchiga tasir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyorlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi

tuzilishi. Konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Musobaqaga psixologik tayyor bo'lish xolatini belgilari. Konkret musobaqaga psixologik tayyorgarlikni zvenolar tizimi. Sportchining musobaqa oldi xolati va uni vaziyatga qarab boshqarish kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

12-mavzu. Sportda psixogigiena va psixik boshqarish.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Psixogegiena, psixoprofilaktika va psixoterapiya xaqida tushuncha. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish xaqida tushuncha. Psixik boshqarishning vazifalari. Emotsional xolatni boshqarish mexanizmlari. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish usuli, vosita va usullarini klassifikatsiyasi va ularning tavsifi kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

Mustaqil tayyorgarlik mavzulari

Mustaqil tayyorgarlik yakka tartibda yoki kichik guruhlarda bajariladi. Bunda tinglovchilar o'zlariga berilgan topshiriqlarni mavzularni yoritishda mustaqil bajarib, taqdimot, himoya qiladilar.:

1. Sport psixologiyasida ilmiy-tadqiqot usullari.
2. Sportda psixodiagnostika usullari.
3. O'z sport turini psixogrammasini tuzish.
4. O'z sport turidagi ixtisoslashtirilgan idroklar.
5. O'z sport turlarida uchraydigan stresslar va ularning tavsifnomasi.
6. O'z sport turida psixologik tayyorlashning vositalarini belgilash.
7. Ideomotor mashqlarini amaliy egallash.
8. O'zini-o'zi boshqarish usullarini amaliy egallash.
9. Motiv va uning sport faoliyatidagi axamiyati.
10. Sport mashg'ulotlari psixologiyasi.
11. Sportdagi irodaviy zo'r berishlar.
12. Musobakalashuvdan keyingi psixik xolatlar.
13. Musobaka davridagi psixik xolatlar.
14. Sport faoliyati tugrisida umumiy tushuncha.
15. Chempion sportchining shaxsiy sifatleri.
16. Jamoaning rasmiy va norasmiy tushunchalari.
17. Psixik barkarorlik nima va u kanday shakillantiriladi.
18. Sport jamoasidagi kichik guruxlar sifatidagi belgilar.
19. Irodaviy tayyorgarlik jarayonida irodaviy sifatlerining umumiy konuniyatlari.
20. Taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari.
21. Eng yuqori sport tayyorgarligi xolati tushunchasi.
22. O'zbekistonda sport psixologiyasining shakillanishi.
23. Chidamlilikni shakillantirish jarayonida ustanovkaning turlari.
24. Jamoaning tuzilishi (tarkibi) deyilganda nima tushuniladi.

25. Psixologik tayyorgarlik turlarining vazifalari.
26. Taktik xarakterlik xillarining uziga xos jixatlari.
27. Musobakalar va tayyorgarlik mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash tarkibiga nimalar kiradi.
28. Psixologik tayyorgarlikning prinsplarini sanab bering.
29. Sportchini muayyan musobaqaga psixologik tayyorlash kandy maksad va vazifalarni xal etadi.
30. Sport motivlarining rivojlanish dinamikasi.

Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

**MODULNI O‘QITISHDA
FOYDALANILADIGAN INTERFAOL
TA’LIM METODLARI**

“B/B/B” Chizmasi

“B/B/B” chizmasi – Bilaman / Bilishni hohlayman / Bilib oldim. Mavzu, matn, bo‘lim bo‘yicha izlanuvchilikni olib borish imkonini beradi.

Tizimli fikrlash, tuzilmaga keltirish, tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Tinglovchilar:

1. Jadvalni tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Alohida / kichik guruhlarda jadvalni rasmiylashtiradilar.

2. “Mavzu bo‘yicha nimalarni bilasiz” va “Nimani bilishni xohlaysiz” degan savollarga javob beradilar (oldindagi ish uchun yo‘naltiruvchi asos yaratiladi). Jadvalning 1- va 2-bo‘limlarini to‘ldiradilar.

3. Ma‘ruzani tinglaydilar, mustaqil o‘qiydilar.

4. Mustaqil kichik guruhlarda jadvalning 3-bo‘limni to‘ldiradilar.

B/B/B JADVALI

Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim

“QARORLAR SHAJARASI” METODI

“Qarorlar shajarasi” metodi muayyan fan asoslari borasidagi bir qator murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma‘lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil yetish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, bir muammo xususida bildirilayotgan bir necha xulosalar orasidagi yeng maqbul hamda to‘g‘risini topishga yo‘naltirilgan texnik yondoshuvdir.

Ushbu metod, shuningdek, avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qaror (xulosa)lar mohiyatini yana bir bora tahlil yetish va uni mukammal tushunishga xizmat qiladi. Ta‘lim jarayonida mazkur metodning qo‘llanilishi muayyan muammo yuzasidan oqilano qaror qabul qilish (xulosaga kelish)da ta‘lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variant, ularning maqbul hamda nomaqbul jihatlarini batafsil tahlil yetish imkoniyatini yaratadi.

Umumiy muammo

Olimpiya sport turlari		Milliy sport turlari		Noolimpiya sport turlari	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

Xulosa:

“FSMU” METODI

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma‘ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil yetishda foydalanish tavsiya yetiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif yetiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

“KEYS-STADI” METODI

“**Keys-stadi**” – inglizcha so‘z bo‘lib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Mazkur metod dastlab 1924 yil Garvard biznes maktabida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o‘rganishda foydalanish tartibida qo‘llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta‘minoti bilan tanishtirish	- yakka tartibdagi audio-vizual ish; - keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); - axborotni umumlashtirish; - axborot tahlili; - muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o‘quv topshirig‘ni belgilash	- individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni	- individual va guruhda ishlash; - muqobil yechim yo‘llarini ishlab chiqish;

Sport psixologiyasi

tahlil yetish orqali o'quv topshirig'ining yechimini izlash, hal yetish yo'llarini ishlab chiqish	- har bir yechimning imkoniyatlari va to'siqlarni tahlil qilish; - muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	- yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

“ASSESSMENT” METODI

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali tinglovchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment”lardan ma'ruza mashg'ulotlarida tinglovchilarning mavjud bilim darajasini o'rganishda, yangi ma'lumotlarni bayon qilishda, amaliy mashg'ulotlarda yesa mavzu yoki ma'lumotlarni o'zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o'z-o'zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya yetiladi. Shuningdek, o'qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o'quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo'shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

PSIXOTRENING MASHG'ULOTLAR

O'zini-o'zi qabul qilish va o'zini boshqalar tomonidan qabul qilinishini anglash xususiyatlari uchun mashqlar

“O'zini o'zi tanqid” mashqi

Har bir kishining o'zi haqida mustaqil fikri bor, u o'zining takrorlanmasligi, nodirligi bilan boshqalardan ajratib turadi. Shu bilan birga beixtiyor savol tug'iladi: boshqalar ham uning o'zi haqidagi fikrlarini bilishadimi, boshqalar ham uni o'zi ko'rganidek ko'radilarmi? Berilgan mashq bu savolga javob topishga yordam beradi. Ishtirokchilar qog'oz varaqlarini oladilar va unga ishlarini yozadilar va uni uchta vertikal chiziq bilan bo'ladilar.

1-grafa: “Men kimman?” 10 ta yepitet so'z, javoblar tez yoziladi, miyaga kelgan fikrni qanday bo'lsa shunday ifoda qilinadi.

2-grafa: “Bu savolga sizning ota-onangiz, tanishlaringiz qanday javob bergan bo'lar yedilar?” (ulardan bittasini tanlash mumkin).

3-grafa: Xuddi shu savolga guruhdan bir odam javob beradi. Kimligini, ishtirokchini tanlaydi.

Keyin har bir ishtirokchi o'z varag'ini oladi, javoblarini solishtiradi, bir-biriga o'xshash joylarini ajratib chiqadi. Xatti-harakatini kuchli tomonlarini ajratib o'tish mumkin, u uchchala grafada ham takrorlanadi, mos kelgan so'zlar

hisoblanadi. Mos kelgan soʻzlarning salmogʻi insonni qanchalik ochiqligini koʻrsatib beradi.

“Hamkorni tasavvur qilish” mashqi

Guruhlar juft-juft boʻlib boʻlinadilar (juftlikka notanish boʻlgan insonlar birlashadilar). Besh daqiqa mobaynida har bir ishtirokchi oʻz hamkori bilan suhbatda u haqida koʻproq axborotni olishi kerak. Oʻzini oʻzi taqdim qilishda quyidagi savollarni berishi mumkin: men oʻzimda nimani qadrlayman, men faxrlanadigan narsa, men nimani hammadan yaxshi bajaraman va boshqalar. Taqdimot quyidagicha tartibda oʻtadi: juftlikning bir aʼzosi stulda oʻtiradi, ikkinchisi uning orqasida turadi, birinchi odamning yelkasiga qoʻlini qoʻyib, turgan odam oʻtirgan odam nomidan gapiradi, oʻzini sherigining nomi bilan ataydi. Gapirayotganning vazifasi oʻz taqdimotni bir daqiqa mobaynida gapirib oʻtishi kerak. Oʻtirgan odamni taqdim yetib boʻlganidan soʻng guruhdagi hohlagan odamga savol berishi mumkin, bularga yesa u oʻtirgan odam nomidan javob beradi. Taqdimot qilinayotgan inson jarayonga qoʻshilishga haqqi yoʻq, uning vazifasi jim oʻtirish va yeshitish.

“Rolli oʻyin” metodining tuzilmasi

“Rolli oʻyin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:

1. Taʼlim beruvchi mavzu boʻyicha oʻyinning maqsad va natijalarini belgilaydi hamda rolli oʻyin ssenariysini ishlab chiqadi.
2. Oʻyinning maqsad va vazifalari tushuntiriladi.
3. Oʻyinning maqsadidan kelib chiqib, rollarni taqsimlaydi.
4. Taʼlim oluvchilar oʻz rollarini ijro yetadilar. Boshqa taʼlim oluvchilar ularni kuzatib turadilar.
5. Oʻyin yakunida taʼlim oluvchilardan ular ijro yetgan rolni yana qanday ijro yetish mumkinligini izohlashga imkoniyat beriladi. Kuzatuvchi boʻlgan taʼlim oluvchilar oʻz yakuniy mulohazalarini bildiradilar va oʻyinga xulosa qilinadi.

Ushbu metodni qoʻllash uchun ssenariy taʼlim beruvchi tomonidan ishlab chiqiladi. Baʼzi hollarda taʼlim oluvchilarni ham ssenariy ishlab chiqishga jalb yetish mumkin. Bu taʼlim oluvchilarning motivatsiyasini va ijodiy izlanuvchanligini oshirishga yordam beradi. Ssenariy maxsus fan boʻyicha oʻtilayotgan mavzuga mos ravishda, hayotda yuz beradigan baʼzi bir holatlarni yoritishi kerak. Taʼlim oluvchilar ushbu rolli oʻyin koʻrinishidan soʻng oʻz fikr-mulohazalarini bildirib, kerakli xulosa chiqarishlari lozim.



NAZARIY MATERIALLAR

1-MAVZU.

SPORT PSIXOLOGIYASINING MAQSADI VA VAZIFALARI VA RIVOJLANISHI

Reja:

1.1. Psixologiya fani sohasi sifatida sport psixologiyasining yuzaga kelishi, bugungi holati va istiqbol yo'nalishlari.

1.2. Sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsadi va vazifalari.

1.3. Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari.

Tayanch iboralar: sport psixologiyasi psixologiya fanining amaliy sohasi sifatida. sport psixologiyasi fanining bugungi holati va istiqbol yo'nalishlari. sport psixologiyasi fanining predmeti, maqsad va vazifalari. sport psixologiyasining ommalashuvi va rivojlanishiga sabab bo'lgan omillar. jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlashning dolzarb muammolari.

1.1. PSIXOLOGIYA FANI SOHASI SIFATIDA SPORT PSIXOLOGIYASINING YUZAGA KELISHI, BUGUNGI HOLATI VA ISTIQBOL YO'NALISHLARI

Psixologiya yunon tilidan tarjima qilinganda – ta'limot, jon bilim to'g'risida (“psyche” – jon, ruh va “logos” – ta'limot, ilm) degan ma'noni anglatadi.

Bu fan yeng avvalo inson va insonlarning turli xil ijtimoiy guruhlarining psixik hayoti hamda faoliyati qonuniyatlari to'g'risidagi fandır. Psixologiya fan sifatida psixikaning qonuniyatlarini va mexanizmini, dalillarini o'rganadi.

Psixika – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks yetishimizni, ya'ni bilishimiz, anglashimizni ta'minlaydi.

Psixologiyaning predmeti aniq bir shaxs, uning jamiyatdagi xulq-atvori va turli ichki kechinmalari, xulq-atvori va faoliyatlarining o'ziga xos tarzda ong tomonidan aks yettirilishidir, deb ta'riflash mumkin.

Psixologiyaning ob'ekti bo'lib nafaqat odamlar, insonlar, balki oliy rivojlanishga yega hayvonlar ham xizmat qiladi, ularning psixik hayotini psixologiyaning tarmoqlaridan zoopsixologiya o'rganadi. Biroq an'anaviy ravishda psixologiyaning asosiy ob'ekti shaxsdir.

Shaxs - o'z “Men” iga yega xulq-atvorini nazorat qila oladigan, boshqara oladigan va o'zgalarga ham baho bera oladigan, mustaqil fikrga yega jamiyatning faol a'zosi.

Psixologiya metodlari – insonlarning o'ziga xos psixologiyasini o'rganish, psixologik ma'lumotlarni yig'ish, tahlil qilish va qayta ishlash, yakuniy ma'lumot olish uslubidir.

Psixik taraqqiyot qonuniyatlari:

Kompensatsiya qonuniyati – nisbatan sust rivojlangan psixik funksiyalar vazifasining qisman boshqa funksiyalar tomonidan bajarilishi;

Geteroxronlik qonuniyati – psixik rivojlanish davomida turli psixik funksiyalar taraqqiyotining notekis kechishi;

Integratsiya qonuniyati – psixik funksiyalarning o‘zaro aloqadorlikda taraqqiy yetishi;

Senzitivlik qonuniyati – psixik rivojlanishning muayyan davri ma’lum psixik funksiyalar rivojlanishi uchun qulay davr bo‘lishi;

Kumulyativlik qonuniyati – psixik rivojlanish davomida psixik funksiyalar va xususiyatlardagi o‘zgarishlarning to‘planib borishi.

Psixologiya metodlari

Kuzatish metodi. Kishining har kungi psixik faoliyatini odatdagi hayot va sharoitlarida tahlil qilishdan iboratdir.

Inson psixikasidagi o‘zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;

b) kuzatiladigan ob’ekt tanlanadi;

v) sinaluvchining yoshi, jinsi haqida ma’lumotlar to‘planadi;

g) tadqiqot o‘tkazish vaqti rejalashtiriladi;

d) kuzatish qancha davom yetishi belgilaniladi;

ye) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o‘yin, o‘qish, mehnat/sport), amalga oshirilishi tavsiya yetiladi;

yo) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa) tanlanadi;

j) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) taxt qilinadi.

Sportchini kuzatish orqali undagi yemotsional o‘zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musobaqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma’lumotlar olindi. Natijada sportchining musobaqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro‘y berishi kuzatiladi. Tadiqotlarning ko‘rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug‘ullanayotgan o‘quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musobaqasi jarayonida fikrning bir ob’ekti yo‘naltirilganligi, tashqi ta’sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o‘z-o‘zicha ichki nutqning paydo bo‘lishi, o‘z raqibiga tomoshabin va hakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g‘azab va xursandchilik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma’lumotlarni to‘plash mumkin.

Yeksperiment metodi. Sun’iy hosil qilingan psixologik sharoitda namoyon buluvchi psixik faoliyatni tahlil qilishdan iboratdir.

Psixologik-pedagogik yeksperiment. O‘quvchi-sportchilarning psixologik xususiyatlarini tabiiy sharoitda maxsus usullar yordamida o‘rganishdir.

Anketa metodi. Kishilar psixikasini ommaviy so‘roq asosida o‘rganish demakdir. Bu metod yordamida turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlari, narsa va hodisalarning munosabatlari o‘rganiladi.

Suhbat metodi. Yerkin, nutqiy munosabat tufayli olingan kishi psixik faoliyatining xulosasini tekshirish demakdir.

Test metodi. Test – inglizcha, “tekshirish” degan ma’noni anglatadi. Shaxs aqliy o‘rishini, qobiliyatini, irodaviy sifatlari va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo‘llaniladigan qisqa standart masala, misol yoki jumboqlar test deb ataladi.

Biografik (tarjimai hol) metodi. Inson psixikasi tadqiq qilish uchun o‘zining faoliyati, ijodiyoti to‘g‘risidagi og‘zaki va yozma ma’lumotlar biografik metod orqali o‘rganiladi.

Sotsiometrik metod. Bu metod kichik guruh a‘zolari o‘rtasida bevosita yemotsional munosabatlarni o‘rganish va ularning darajasini o‘lchashda qo‘llaniladi.

Shaxsning bilish jarayonlari:

1. Sezgi
2. Idrok
3. Xotira
4. Tafakkur
5. Xayol
6. Nutq
7. Diqqat
8. Tasavvur

Sportchi musobaqada yaxshi natija ko‘rsatgan holatini, shuningdek, mag‘lubiyati sabablarini o‘zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo‘lajak musobaqalarda yaxshi ishtirok yetish imkoniyatiga yega bo‘ladi.

Amerikalik mashhur psixolog **M. Naydiffer** tomonidan sportda to‘rt xil diqqat mavjudligi aniqlangan:

1. **Keng ichki markazlashgan diqqat.**
2. **Keng tashqi markazlashgan diqqat.**
3. **Tor tashqi markazlashgan diqqat.**
4. **Tor ichki markazlashgan diqqat.**

Birinchi tip – keng ichki markazlashgan diqqat sohibi bo‘lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo‘ladi, musobaqada sodir bo‘layotgan voqealarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi, katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan,

musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslika harakat qiladi. O'yinda har-xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi va o'yin natijasini nima bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga yega bo'ladi.

Ikkinchi tip – keng katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi keng tashqi markazlashgan diqqatga yegadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlaring o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi.

Uchinchi tip – tor tashqi markazlashgan diqqat barcha yakka ko'rash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob'ektda bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: “Men bunday diqqat xususiyatiga yega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman”, - degan yekan. Chunki, bu o'yinchi diqqatini faqat oldida turgan raqibga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib ketadi.

To'rtinchi tip – tor ichki markazlashgan diqqat, uzoq masofaga chopishga, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va boshqa chidamlilikni talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishini yaxshi his qiladi, yaxshi ko'rsatkichlarga yerishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

Shaxsning individual-psixologik xususiyatlari:

1. Temperament
2. Xarakter
3. Qobiliyat
4. Iqtidor
5. ...

Psixologiya fanining yo'nalishlari quyidagilar:

Hozirgi zamon psixologiyasi quyidagicha klassifikasiya va tuzilishga yega:

- I. Aniq faoliyatning psixologik tomoni.
- II. Taraqqiyotning psixologik tomoni.
- III. Insonning jamiyatga bo'lgan munosabatining psixologik tomoni.

I. Psixologiyaning aniq turdagi inson faoliyati psixik muammolarni o'rganuvchi bir qator sohalarni o'z ichiga oladi.

1. **Mehnat psixologiyasi** (mehnat faoliyatining psixologik xususiyatlarini, uni ilmiy tashqil qilishning psixologik tomonini o'rganadi).

2. **Muhandislik psixologiyasi** (mashina bilan inson o'rtasidagi vazifalarni taqsimlash, muvofiqlashtirish, avtomatlashtirish jarayonini o'rganadi).

3. **Pedagogik psixologiya** (ta'lim, tarbiya, o'qituvchi/Psixolog-o'qituvchi psixologiyasi muammolarini o'rganadi).

4. **Tibbiy psixologiya** (bemorning xulq-atvori va shifokorning faoliyatini o'rganadi).

Shuningdek, psixik hodisalar bilan miyadagi fiziologik tuzilmalarni o'rganadigan **neyropsixologiya**, psixik faoliyatga ta'sir qiluvchi dorivor moddalarni o'rganadigan **psixofarmakologiya**, davolashga ta'sir yetuvchi vositalarni o'rganuvchi **psixoterapiya**, inson sog'lig'ini ta'minlash uchun turli tadbirlarni ishlab chiquvchi **psixoprofilaktika** psixologiyasi ham shular jumlasidandir.

5. **Yuridik psixologiya** (sud ishi psixologiyasi (jinoyatni ochish), kriminal psixologiya (jinoyat motivlarini aniqlash), penitensiar yoki axloq tuzatish mehnati psixologiyasi kabilarni o'rganadi).

6. **Harbiy psixologiya** (jangovor harakatlarni o'rganuvchi psixologiya).

7. **Sport psixologiyasi** (sportchilar shaxsini o'rganadi).

8. Savdo psixologiyasi (sotuvchi va xaridorlarning o'zaro munosabatlari psixikasini o'rganadi).

9. **Ilmiy ijod psixologiyasi** (ijod qiluvchi shaxsning faoliyatini o'rganadi).

Inson faoliyati turli-tumandir. Hozirgi kunda har bir faoliyatning psixologiyasini o'rganish maqsadga muvofiqdir.

II. Shaxs taraqqiyotining psixologik qonuniyatlari. Shaxs taraqqiyotning psixologik xususiyatlariga asoslanib, soha olimlari tomonidan uning quyidagi

turlari ajratilgan. Bular:

1. Bolalar psixologiyasi.
2. O'smirlar psixologiyasi.
3. O'spirinlik davri psixologiyasi
4. Yoshlik davri psixologiyasi.
5. Katta yoshli kishilar psixologiyasi.
6. Geranto psixologiya (qariyalar psixologiyasi).
7. Maxsus (anomal taraqqiyot) psixologiya.

Shuningdek, bunga **patopsixologiya** (psixik taraqqiyoti normadan ortgan) **oligofreno** (miyaning tug'ma kamchiliklari bilan bog'liqligini o'rganadi), **surdopsixologiya** (karlar), **tiflopsixologiya** (ko'r yoki xira ko'radigan kishilar psixologiyasi) kabilar kiradi.

9. Qiyosiy (psixik hayotning nasliy shakllarini tekshiradi) psixologiya. Bunga **zoopsixologiya** (tur, jins, oilaga mansub hayvonlar psixikasini o'rganadigan fan), **yetologiya** (hayvonlar xatti-harakatining tug'ma mexanizmini o'rganadigan fan) kabilar kiradi.

III. Insonni jamiyatga bo'lgan munosabatining psixologik tomoniga mansub bo'lgan psixologiyalar faoliyat va taraqqiyotda yuz beruvchi psixik hodisalarni o'z ichiga oladi. Bunga:

1. Jamoada odamlarni o'zaro munosabatlarini va unda yuzaga keladigan psixik hodisalarni o'rganadigan **ijtimoiy psixologiya, din psixologiyasi** ham (diniy tasavvurlar, hissiyotlarning kelib chiqishi, diniy jazava (zikr)larni o'rganish bu psixologiyaning ajralmas qismidir.

9. Inson shaxsining individual-psixologik yoki differensial (farq) xususiyatlarini o'rganadigan **shaxs** (yoki **differensial psixologiyasi**).

9. Shaxsning kasbga bog'liq qobiliyatlarini, kasbga yaroqli yekanini aniqlovchi **xarakterologiya, individual-psixologik ayirmalar tipologiyasi, profессиografiya**.

9. **Umumiy psixologiya**. Bu psixologiya psixik taraqqiyotning umumiy qonuniyatlarini, tadqiqot usullarini, psixologiya fani asoslab bergan tamoyillarni, psixologiya faniga kirib kelgan asosiy ilmiy tushunchalarni xarakterlab beradi. U psixik jarayonlar (bilish jarayoni, iroda, hissiyot, psixologik holatlar) va xususiyatlarni shaxs ongi faoliyatida rivojlanadi degan tamoyil asosida o'rganadi.

Psixologiya fanining bugungi kunga kelib yo'nalishlari soni **300** dan oshib ketgan. Jumladan,

1. Zoopsixologiya
2. Shaxs psixologiyasi
3. Yosh davrlar psixologiyasi
4. Pedagogik psixologiya
5. Tibbiyot psixologiyasi

6. Kriminal psixologiya
7. Mehnat psixologiyasi
8. Harbiy psixologiya
9. Siyosiy psixologiya
10. Oila psixologiyasi
11. **Sport psixologiyasi** va boshqalar.

Ma'lumki, XIX asrning oxirida Amerikada Psixologlar tayyorlash maktablari ochilib, jismoniy madaniyat darslari fakultativ tarzda tashqil yetildi, biomexanika va harakat fiziologiyasi fanlari bo'yicha maxsus kurslar o'qitilgan.

XIX asr 50-yillarining oxirlariga kelib, sport psixologiyasi sport amaliyotida qo'llanila boshlangan hamda jismoniy madaniyat rejasi va dasturlariga kiritilgan.

XIX asr 60-yillarining boshlariga kelib yesa sport psixologiyasi faniga bo'lgan qiziqishlar nihoyatda ortib bordi. Jahon miqyosida sport bo'yicha yangi axborotlarning paydo bo'lishi natijasida sport psixologiyasi fani tez rivojlandi hamda darsliklar, o'quv qo'llanmalar, ilmiy kitoblar shuningdek, kitoblar ilmiy izlanishlar uchun ingliz va rus tillarida nashr yetildi.

Sport sohasida ilmiy tadqiqot ishlari jadal suratlarda olib borildi. AQShda sport psixologiyasi mutaxassislaridan Frenklin Xenri va Artur Sleyter Xemellar fan bo'yicha doktorlik dissertatsiyasini himoya qildilar. Ular ilmiy tajribalar olib borib, maxsus dasturlar ishlab chiqdilar. Angliya, Italiya, Yaponiya mutaxassislari bilan yaqindan aloqalar o'rnatildi. Ammo, bu davrda hali sport psixologiyasi fani bo'yicha olimlar yetarli bo'lmaganligi sababli, nazariy bilimlar yetishmasdi. Shuning uchun ham ilmiy izlanishlarning aksariyati sport harakati malakalarini takomillashtirishga qaratilgan yedi. Asta-sekin mutaxassis olimlar sportchilarga musobaqadan oldin va musobaqa jarayonida paydo bo'ladigan yemotsional holatlar bilan bog'liq izlanishlarni tadqiq yetishga kirishdilar.

So'nggi yillarda sport psixologiyasi mutaxassislari sportning barcha turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib bordilar. Sport mashg'uloti va musobaqasidan tashqari sport musobaqalari davrida tomoshabinlar, sportchilar qarindosh-urug'lari va do'stlarining sportchi ruhiyatiga ta'siri o'rganila boshlandi.

Bugungi psixologik adabiyotlar sport psixologiyasi rivojlanishining tarixiy jarayonlarini hanuzgacha to'la-to'kis qamrab olmagan. Umuman olganda, sport psixologiyasi fanining paydo bo'lishiga Germaniya, AQSh, Italiya, Kanada, Rossiya va boshqa davlatlar olimlarining ilmiy ishlari sabab bo'lgan. Ayniqsa bu XIX asr oxiri va XX boshlarida, ya'ni psixologiya falsafadan ajralib chiqib, mustaqil yeksperimental fan maqomini olgandan so'ng, yanada yaqqol sezila boshladi. Ayni shu davrlarda inson xulq-atvori va harakatlariga oid bir qator ilmiy ishlar paydo bo'ldi. (Vundt, Torndayk, Uotson, Byuxner va boshqalar.)

Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha

Ma'lumki, inson hayoti davomida ko'plab faoliyat turlari bilan shug'ullanadi. Psixologiya fanida shaxs faoliyatini asosan uchta turga o'yin, o'qish va mehnat faoliyati o'rganiladi. Faoliyat – insonning yehtiyoji tufayli yuzaga

keluvchi, ongli tarzda boshqariladigan ichki va tashqi faolligidir.

Sport faoliyati ham inson faoliyatini har uchchala turlarini namoyon yetuvchi, har uchchala turi ishtirokida amalga oshiriluvchi faoliyatdir. Sport faoliyati bilan shug'ullanish bir shaxsni yemas, balki butun bir jamoani qolaversa, davlatni dunyoga tanituvchi yeng muhim vositalardan biridir.

Tarixiy taraqqiyot jarayonida odamning harakat qilishga va jismoniy sifatlarini o'stirishga bo'lgan yehtiyojlarini qondirishga doimo intilishi jismoniy mashqlarning asta-sekin zamonaviy sport turlariga o'zgarib borishiga olib keldi.

Bugungi kunda zamonaviy sportni uch toifaga bo'lish mumkin, ya'ni ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sportdir. Shuni nazarda tutish kerakki, sportning har bir toifasi o'z oldiga qo'ygan maqsadli yo'nalishlariga yegadir. Jumladan: ommaviy sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan asosiy maqsad – shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iborat bo'lsa, yuqori ko'rsatkichlar sportida yesa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida sportchilarni yeng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va qiyosiy baho berish asosiy vazifa hisoblanadi. Professional sport yesa shou-tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai bo'lib bormoqda, bunda ba'zan kishilar, sog'lig'iga zarar yetkazib bo'lsa-da, katta pul topishni maqsad qilib qo'ymoqdalar.

Bundan tashqari sport faoliyati o'z mohiyatiga ko'ra yekstremal vaziyatlardan ham xoli yemas. Ma'lumki, sportda hamisha aniq va ramziy xavf mavjuddir. Masalan, boks, ko'rash, dzyu-do kabi sport turlarida raqibdan og'ir zarba olishning real xavfi bor. Bundan tashqari sportchini oldida yana bir shunday xavf borki, u ham bo'lsa, raqibiga yutqazish xavfidir. Bunday ramziy xavf barcha sport turlarida mavjuddir.

Sport faoliyatida ma'lum bir natijalarga yerishish quyidagi jihatlar bilan uzviy bog'liq:

birinchidan, maxsus jismoniy mashqlarni bajarish davrida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bo'lib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikga yega bo'ladi;

ikkinchidan, sportchini tanlagan sport turi bilan bog'liq bo'lib, sportchidan muayyan ko'nikma, malakalarini takomillashtirib borishga intilishi jismoniy mashqlarni bajarishda yeng yuqori natijalarni ko'rsatishga yo'naltirilgandir;

uchinchidan, sportchini tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikasini yegallash bilan bog'liq bo'lib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom yetadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab yetadi, bu jarayonda sportchi muayyan harakat malakalarini o'zlashtiradi va takomillashtirib boradi, shu bilan birga ayni sport turi bo'yicha shug'ullanish uchun zarur bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik, yepchilik va xarakterdagi irodaviy sifatlarga mardlik, jasurlik, qat'iyatlilik, tashabbuskorlik, mustaqqillik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokazo yega bo'ladi;

to'rtinchidan, sport faoliyati sport ko'rashi bilan bog'liqligi ya'ni, bu holat sport musobaqasi jarayonida alohida xarakterga yega bo'lib, sportchida jismoniy kuchlarini yuqori zo'riqtirishga, katta kuch va hissiy-irodaviy kechinmalarining chuqurligi, psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga yordam beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bo'lgan, sport musobaqalari jarayonida keskin tus oluvchi bellashuvlar bilan bog'liq;

beshinchidan, jismoniy va ma'naviy kuchlarni namoyon bo'lishi bilan bog'liqligi ya'ni, sport faoliyatini murakkab tuzilishga yegalgini maxsus malaka va ko'nikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor-harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu nuqtai nazardan sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga yega bo'lib, o'ziga nafaqat musobaqalarda ishtirok yetishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi.

Ma'lumki, sezgi va idroklar harakat faoliyatining asosi bo'lib hisoblanadi. Harakatni faqat sezgilar orqali idrok yetish mumkin. Shuning uchun ham sezgi organlarini rivojlantirish ayniqsa, muskul-harakat, muvozanat, ko'rish, yeshitish, teri-tuyish sezgilarining ahamiyati kattadir.

Ayni choqda sezgi organlarga ta'sir yetib turgan narsa va hodisalarning aks yettirilishidan iborat bo'lgan psixik jarayon – bu **sezgidir**.

Harakat faoliyatida tasavvur, xayol, xotira ham o'ziga xos ahamiyat yega. Har qanday harakatni yesda qoldirish ongli jarayon hisoblanadi. Harakatni oldin tasavvur qilmasdan turib uni bajarish qiyin. O'quv-mashq jarayonidagi har bir harakatni umumiy tasavvur qilish tasodifan yemas.

Ko'rash, boks, qilichbozlik, dzyu-do, futbol, baksketbol, voleybol va boshqa sport turlarida yuqori taktik mahoratga yega bo'lish, turli vaziyalardagi holatlarni tez anglab, izchillik bilan qaror qabul qilishda tafakkurning o'rni muhimdir.

Har qanday sport turida jismoniy mashqlar va sport mashg'ulotlarini uzoq muddatda bajarib borish natijasida ixtisoslashtirilgan idroklar rivojlanadi. Jumladan: yugurishda “vaqtni his qilish”, suzishda “suvni his qilish”, sport o'yinlarida “to'pni his qilish”, siklik sport turlarida “makon va vaqtni his qilish”, boksdagi “oraliq masofani his qilish” va boshqalar.

Shuni ham alohida qayd yetish kerakki, jismoniy mashqqa o'rgatishda va sport mashqi jarayonida shaxsni psixik jarayonlarini va yemotsional irodaviy holatlarini hisobga olish muhimdir. Chunki,

1) kuch chidamlilik singari jismoniy sifatlarni shakllanishi va rivojlanishi ko'pincha, irodaviy sifatlarning tuzilishiga, qisman yesa, maqadga intilish va sobitqadamikka bog'liq;

2) yangi harakat malakalarini shakllantirish va qayta o'rganishning tezligi dinamik stereotipning tez shakllanishi, muskul-harakat sezgilarini va idrokni aniqligi, nerv tizimining dinamikligi va ildamligiga bog'liqdir;

3) sportchining taktik faoliyati uning axborotlarini qabul qilish va qayta

ishlashdagi individual xususiyatlariga, operativ tafakkur va boshqalarga bog'liq;

4) musobaqalarda sportchining yaxshi natijalar ko'rsata olmasligi ba'zan ularning yetarli jismoniy tayyorgarlikka yega yemasliklaridan yemas, balki o'z kuchini to'g'ri safarbar qilish ko'nikmalarini yo'qligi, psixik zo'riqishga bardosh bera olmasligidandir.

Sport psixologiyasi sohasi

“Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar ilk marotaba bugungi olimpiya o'yinlarining asoschisi **Per de Kubertenning** maqolalarida, 1900 yilda paydo bo'lgan.

O'shanda u “Sport psixologiyasi” nomli maqola ye'lon qilgan bo'lib, mazkur ish asosan falsafiy xarakterga yega yedi.

1913 yilda Lozanna shahrida Per de Kubertenning tashabbusi bilan Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan sport psixologiyasi bo'yicha maxsus kongress chaqirildi va shu tariqa ushbu soha “dunyoga keldi” hamda o'z maqomiga yega bo'ldi. Biroq, u paytlarda hali sport psixologiyasi muammolarining haqiqiy ma'nodagi ilmiy ishlanmalari deyarli yo'q yedi. Qolaversa, olimlar sport psixologiyasini hali ilmiy bilimlar sohasidagi maxsus yo'nalish sifatida tan olishmagan yedi. Bu avvalo, sport o'sha davrlarda hali yaxshi rivojlanmaganligi bilan bog'liq yedi. Sport psixologiyasining muammolari faqatgina ayrim jamoat arboblari va olimlarning qiziqishlari manbai yedi, xolos. Shunday bo'lishiga qaramasdan, Per de Kubertenning tashabbusi va Lozanna Kongressi sport psixologiyasi muammolarini o'rganishda ma'lum darajadagi turtki bo'ldi. Natijada XX asrning 20-yillaridan keyinoq bu masalalar bo'yicha Fransiya, Germaniya, AQSh, Rossiya va boshqa mamlakatlarda faol ilmiy tadqiqotlar olib borila boshlandi.

Masalan, Fransiyada sportchining **ijtimoiy psixologiyasi** sohasida bir qator tadqiqotlar o'tkazilgan. Mazkur ishlarning mualliflari **Yu. Karrara, M. Bernard** va **M. Buellar** hisoblanashida.

Yu. Segal yesa nevrozlarni hamda ularni davolash vositalarini o'rgangan.

Psixolog **Riu** rahbarligi ostida “Sport psixopedagogikasi” nomli to'plam ye'lon qilingan. Germaniyada bu borada olib borilgan ishlarni **Nyumanning** “Sport va shaxs” (1957), “Sportda motivatsiya” (1971) kabi asarlarining paydo bo'lishi bilan tavsiflash mumkin.

Italiyada yesa sport psixologiyasi sohasidagi yeng katta ishlar sport psixologiyasi xalqaro jamiyatining birinchi Prezidenti **F. Antonelli** tomonidan amalga oshirilgan. Uning muallifligida “Psixologiya va sport psixologiyasi” nomli kitob nashr yetilgan bo'lib (1960), unda muallifning uzoq yillar davomida olib borgan ilmiy tadqiqotlari natijalari umumlashtirilgan.

Sport psixologiyasi fan sifatida yeng taraqqiy topgan mamlakatlardan biri AQSh da jadal rivojlandi. Amerikalik olimlar **X. Frenelik, A. Sleyter-Xemmel** va boshqalar sport psixologiyasi fani rivojiga ulkan hissa qo'shdilar. Ularning tadqiqotlari markaziga sportchi shaxsi qo'yilgan yedi. Asosiy usullari shaxs ko'rsatkichlari hamda testlardan iborat bo'lgan.

AQShning yeng mashhur sport psixologi **B. Kretti**dir. U 30 dan ortiq shu sohaga oid kitobning muallifidir. Uning kitoblari dunyoning ko'plab tillariga tarjima qilinib, sport Psixologlari tomonidan, MDH mamlakatlari olimlari, jumladan O'zbekiston olimlari tomonidan ham amaliyotda keng qo'llaniladi.

Kanadada **Persival** (universitet direktori)ning ishlari ayniqsa mashhur bo'lib, asosan sport sotsiologiyasi sohasini o'rganishga yo'naltirilganligi bilan diqqatga sazovordir. U sportchilarning sport Psixologlariga bergan baholarini o'rgangan.

Sharqiy Yevropa mamlakatlarida MDHda qo'lga kiritilgan sport natijalarining keng ta'siri ostida sport psixologiyasi nihoyatda rivojlandi. Zero, bu mamlakatlarda sport psixologiyasi davlat darajasida taraqqiy yettirildi.

Sobiq Chexoslovakiyada psixolog olimlar motivatsiya muammolarini ishlab chiqqan bo'lib, ushbu masala sporchi va sport Psixologlarini psixodiagnostikadan o'tkazish usullariga asoslangan yedi (**Vanek, Goshek, Svoboda, Motsak** va boshqalar).

Bolgariyadagi olimlar sportchini psixologik jihatdan tayyorlash va guruhlar psixologiyasi bilan bog'liq muammolarni o'rgandilar. (**F. Genov** boshqalar).

Kubada yesa sportchilarni psixologik tayyorlashning turli jihatlari chuqur o'rganilgan (**R. Martines, K. Kanoti** va boshqalar).

Rus olimlari **I.M. Sechenov, P.F. Lesgaft**lar o'z ilmiy ishlarida inson psixikasining rivojlanishiga uning harakatlari nihoyatda muhim ta'sir ko'rsatishini isbotladilar. I.P. Pavlovning oliy nerv faoliyati qonuniyatlari haqidagi ta'limoti sport psixologiyasi muammolarini hal yetishda keng qo'llanildi.

MDHda sport psixologiyasiga oid dastlabki tadqiqotlar professor **P.A. Rudik** tomonidan amalga oshirilgan yedi. Uning tadqiqotlari mashqlarning tahliliga va harakat reaksiyalarini o'rganishga bag'ishlangan yedi. 1958 yilda u jismoniy tarbiya institutlari uchun psixologiya va sport psixologiyasi bo'yicha ilk darslikni yozgan. Professor **A.S. Puni** musobaqalarning sportchi psixikasiga ta'sirini o'rgangan. Shuningdek MDHda sport psixologiyasining rivojlanishiga munosib hissa qo'shgan ilk qaldirg'ochlar sifatida **T. Strelsov, G.M. Gagaeva, O.A. Chernikova** va boshqalarni alohida ye'tirof yetish mumkin.

1913 yildan so'ng, 1965 yilda Rimda sport psixologiyasi Kongressi qaytadan tashqil yetildi. Ushbu kongressda Sport psixologlarining xalqaro jamiyati (SPXJ) tashqil topdi va u doimiy faoliyat yurituvchi organini, shuningdek jamiyat Prezidenti – F. Antonellini sayladi (XOQ - Xalqaro olimpiya qo'mitasi prezidenti).

Sport psixologiyasi haqidagi ma'ruzalarni 1972 yil Myunxenda bo'lib o'tgan ilmiy Olimpiya Kongressi, 1979 yil Moskvada bo'lib o'tgan "Bugungi jamiyatdagi sport" mavzuidagi Xalqaro Kongress dasturlarida ham uchratish mumkin. Shuningdek, sport psixologiyasi bo'yicha 1991 yil Kyoln shahrida, 1992 yil Moskva shahrida, 1994 yil Rostov-Don shahrida va nihoyat yana 1995 yil Moskva shahrida, 2016 yil Iokogoma shahrida Xalqaro Kongresslar o'tkazilgan.

O'zbekistonda sport psixologiyasi fan sifatida dastlab O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagogika va psixologiya kafedrasida bazasida shakllangan. Dotsent **L.Ye. Lebedyanskaya** 1962 yildan 1972 yilga qadar "Sport psixologiyasi"ning metodologik asosini ishlab chiqilgan.

Sport psixologiyasining fan sifatida rivojlanishida Toshkentdagi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti pedagogika va psixologiya kafedrasini bilan Moskva shahridagi Markaziy Davlat jismoniy tarbiya institutining psixologiya kafedrasini o‘rtasidagi aloqalar katta ta’sir ko‘rsatgan.

1.2. SPORT PSIXOLOGIIYaSI FANINING PREDMETI, MAQSADI VA VAZIFALARI

Sport psixologiyasi – bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo‘lish qonuniyatlarini o‘rganadigan psixologik fan sohasidir. (Wikipedia, 2019)

Sport psixologiyasi – bu birinchi navbatda, maxsus sharoitlarda sport faoliyati bilan shug‘ullanuvchi shaxsning xususiyatlarini o‘rganadigan psixologiya fani sohasidir. (V.A.Rodionova, A.V.Rodionova, V.G.Sivitskogo, 2019)

Sport psixologiyasi – bu sport tadbirlari va mashg‘ulotlari jarayonida inson psixikasiga daxldor musobaqa oldi hamda musobaqa vaqtidagi o‘zgarishlarni dinamik tabiatining psixologik qonuniyatlarini o‘rganadigan fanning sohasidir. (D.N.Arzikulov, N.Sh.Umarova, 2018)

Boshqa psixologiya sohalari bilan chambarchas bog‘liqdir. Jumladan, umumiy psixologiya, ijtimoiy psixologiya bilan birgalikda ilmiy izlanishlar olib boradi. Bu fan sportchilarning sportda yuqori natijalarga yerishishlari yulida xizmat qiladi. Kishilarning sport faoliyati uning boshqa faoliyat turlaridan farq qiladi. Sport faoliyatining asosini jismoniy madaniyat mashg‘ulotlari va sport psixologiyasi fanining asosiy vazifasi sportchilarni sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlashdan iborat. Bu tayyorgarlik jarayon sportchilardagi maxsus jismoniy sifatlarni, ko‘nikmalarni, qobiliyatlarni shakllantirish, bilimlarni ustirish, jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni yengish kabilarga paydo bo‘ladigan jismoniy va ruhiy tayyorgarlik uslublarini yanada takomillashtirishni talab qiladi. Shuningdek, sport psixologiyasi fani sportchining o‘z guruh a‘zolari bilan to‘g‘ri o‘zaro munosabatlar o‘rnatish yo‘llarini ko‘rsatadi. Sportchining jismoniy, psixologik, taktik, texnik tayyorgarligini ham o‘rganadi. Sport psixologiyasi har bir sport turini (masalan, futbol psixologiyasi, suzish psixologiyasi, musobaqa faoliyatining psixologiyasi) alohida o‘rganadi. Sport psixologiyasi fanining rivojlanish tarixi juda qisqa bulib, o‘tgan asrning 60-yillarini oxiriga kelib rivojlana boshlagan. Sobiq ittifoq davrida mazkur fan bo‘yicha o‘kuv adabiyotlari va ilmiy-tadqiqot ishlari Rossiya olimlari tomonidan yozilgan. Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda ham sport psixologiyasi fani buyicha darslik, o‘quv qo‘llanmalar yozilmoqda.

Sport psixologiyasining paydo bo‘lishining **birinchi bosqichida** jismoniy mashq bilan shug‘ullangan kishilarning psixik jarayoniga ta’siri (aqliy, irodaviy) o‘rganilgan bo‘lsa, asta-sekin kishilarning boshqa xususiyatlariga ta’sir yetishi,

masalan, sportchining harakat malakalari, hissiy-irodaviylik sifatleri, startdan oldingi psixik holati, malakalarining avtomatlashish shakllari kabilar ham o'rganila boshlandi.

Ikkinchi bosqichda sport psixologiyasi fan sifatida pedagogik jarayonlarida qo'llanila boshladi. Sportchilarning bilish jarayonlari psixologiyasi shakllantirildi, sportchilarning irodaviy sifatlarini tarbiyalash, musobaqaga psixologik jihatdan tayyorlash mexanizmlari ishlab chiqildi. Natijada sportda psixodiagnostika sohasi paydo bo'ldi. Bu bosqichda ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari bajarilgan. Sportchilarni umumiy psixologik tayyorlash masalalari bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqildi. Sportchilarning texnik, jismoniy, psixologik va taktik tayyorgarligini, sportchi shaxsini, sportchilar jamoasini takomillashtirish masalalarini hal qilishga yerishildi.

Hozirgi kunda sport psixologiyasi sportchilarning amaliy faoliyati qirralarini yangi shakl, vosita va uslublar vositasida o'rganuvchi fan sifatida sportchilarni ilmiy asosda boshqarish ishlarini to'g'ri tashqil yetish, sportchilarga yangi nazariy bilimlar berish, ularning shaxsiy muammolarini yechish uchun yo'l-yo'riq ko'rsatadigan fan sohasiga aylandi.

Sport psixologiyasi fani sportning barcha turlarini qamrab oladi. Bu fan sport musobaqasi davrida sportchilarga namoyon bo'ladigan jismoniy va psixologik mahoratni yanada takomillashtirish, tarbiyalash qonuniyatlarini o'rganadi hamda sport mashg'ulotlarini sifatli tashqil yetish uslublarini ishlab chiqishda ishtirok yetadi.

Sport psixologiyasi sportda paydo bo'ladigan muammoli vazifalarni to'g'ri hal yetish uchun quyidagilarni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

1. Sport faoliyatining sportchilar psixologiyasiga ta'sirini o'rganish:

- sport musobaqasi jarayonini psixologik jihatdan tahlil qilish (sport turlarini alohida va umumiy tahlil qilish);
- sport mashg'uloti va musobaqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;
- sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- sport faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik tahlil qilish;
- sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashqilotchilik qobiliyatlarini shakllantirish.

2. Sport mashg'ulotini sifatli tashqil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish:

- sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashqil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash;
- sportchi organizmining yuqori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish;
- sportning alohida turlari uchun yangi psixogik usullardan foydalanish.

Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muhit, bilish jarayonlari, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

3. Sportchining oldingi holatdagi psixologik xususiyatlarini o'rganish.

Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlarini olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritishga muvaffaq bo'ladi.

Sportchining musobaqadan oldingi tayyorgarlik holatini quyidagi psixolik jihatlariga alohida ye'tibor berish kerak:

- yuqori darajada ishchanlilikni vujudga keltirish, musobaqaga chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish;
- sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi psixik holatini o'rganish;
- noqulay psixologik holatdan chiqib ketish yullarini izlab topish;
- sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

4. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muhit va shart-sharoitlarni vujudga keltirish.

Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jarohati olish kamayadi, psixik toliqish, zo'riqish va har xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Hamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam bo'ladi. Bu masalalarni to'g'ri hal qilishda sportchilar hayotida ozodalik va gigienik ishlarni tashqil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri hal qilish uchun sport psixologiyasi quyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

- sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganish;
- sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini urganish;
- sportchi faoliyati psixik holatning individual-psixologik xususiyatlarini o'rganish.

5. Sport jamoasidagi o'zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruhlarini boshqarishni va guruh sportchilarini boshqaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

- sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o'rganish (his yetish, milliy mafko'ra, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;
- sport komandalardagi liderlik masalalari va ularning o'zaro munosabatlarini o'rganish;
- sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy-psixologik motivlarini o'rganish;
- sport musobokalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murrabiy va boshqa shaxslarning ta'sirini o'rganish.

6.] Sport faoliyatining g‘oyaviyligi. Sportchi birorta jamoaning va komandaning a‘zosi hisoblanadi, sportchi jahon birinchiligi va olimpiada o‘yinlarida o‘z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchi g‘oyaviy, ma‘naviy va axloqiy jihatidan yaxshi tarbiyalangan bo‘lishi lozim:

- sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;
- sportchining jismoniy va psixologik jihatidan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo‘lga qo‘yish vazifalarini to‘g‘ri xal yetish;
- O‘zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musobaqalarida faol ishtirok qilishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida ob‘ekt va sub‘ekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, Psixolog-o‘qituvchi, rahbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob‘ekt hisoblanadi, ammo sportchining o‘ziga-o‘zi ongli munosabatda bo‘lishi sub‘ekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi sportchining sportdagi maxoratini takomillashtirish imkonini beradi.

Sport faoliyati ikki guruhdan tashqil topgan bo‘ladi.

1. Sport mashqlari.
2. Sport musobaqalari. Musobaqa sport faoliyatining asosiy jihatini tashqil qiladi.

7.] Sport faoliyatining motivlari. Motiv psixologik tushuncha bo‘lib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatdan uyg‘onishidir.

Motivlar turlicha bo‘ladi:

- 1) sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
- 2) axloqiylik intizomlilik motivlari (burch vatanparvarlik),
- 3) ishontirish motivlari;
- 4) sportchining rakibiga munosabat motivlari;
- 5) Psixolog va tomoshabinlarga bo‘lgan motivlar;
- 6) musobaqalashish motivlari;
- 7) tozalik motivlari;
- 8) maqtash, rag‘batlantirish motivlari kabilar.

Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, o‘quvchi nima uchun sport bilan shug‘ullanadi.

Sport faoliyatida Psixolog-o‘qituvchining asosiy maqsadi qanday bo‘lsa-da, shogirdining g‘alaba qilishga harakat qiladi. Sport psixologiyasi fanining muhim vazifalaridan biri Psixolog-o‘qituvchi-pedagogik kadrlarni tayyorlash bilan birga sportchilarni sport faoliyatiga psixologik jihatdan tayyorlashdan iboratdir. Psixolog o‘zining pedagogik faoliyatida, ijtimoiy fanlarni yaxshi bilsa, sportchilar bilan ishlashda ijobiy natijalarga yerishadi. Agar Psixolog-o‘qituvchi ijtimoiy fanlarni va sport psixologiyasi fanini yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsa, sport jarayonida ilmiy tajribalar bilan o‘tqazish bilan shug‘ullansa, test orqali ma‘lum bo‘lmagan ma‘lumotlarni topishga yerishadi. Psixolog-o‘qituvchi sportchilarga klinik yordam berishni o‘rgansa, sportchilarning his-tuyg‘ulari bo‘yicha suhbatlar o‘tqazilib, sport

jarayoni Psixolog-o'qituvchi tomonidan to'g'ri tahlil qilinsa, sportchilar haqida qo'proq ma'lumot to'plashga muvaffaq bo'ladi va sport jarayonida foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Komandada sport psixologiyasining asosiy vazifasi:

- sportchilarning musobaqadan oldin va musobaqa jarayoniga paydo bo'layotgan yemotsional bezovtalanishi, tashvishlanishi to'g'risida suhbatlar olib borish;

- sportchilarga maslahat berish;

- sportchining vahimaga berilmasdan musobaqada g'alaba qilish yo'l-yo'riqlarini berish.

Masalan, sportning quoldan va kamondan nishonga otish turlarida kuchli hayajonlanish kuzatiladi. Musobaqa qancha ko'p uzoq davom yetsa, sportchidagi hayajonlanish ortib boraveradi. Sport turlarining xarakterli tomoni shundan iboratki, raqibning yuqori ko'rsatkichlari ham sportchidagi hayajonlanishni pasaytirmaydi, sportchining o'z natijalarini boshqa bir sportchi g'alabasiga taqqoslashi uchun hissiyotni, hayajonlanishni oshirib yuboradi. Sportning figurali uchish va badiiy gimnastika turlari xar bir harakat sportchilarda ham jonli va artistik qobiliyatda bajarishda talab qiladi. Bu sportchilarda sportchi musobaqaga yaxshi tayyorlangan bulsa, katta kuchlanish orqali bajariladigan xar bir harakat aniq, ifodali bajariladi, sportchining psixik hayajonlanish darajasi xarakt boshlanishidan tamom bo'lguniga qadar undagi yemotsional to'lqinlanish bilan bir xil kechadi. Harakatni kuch bilan bajaradigan og'ir atletika, yadro va diska uloqtirishda sportchidan chidamlilik talab qilinadi. Sportning chopish, suzish, o'zoq masofaga yugurish turlarida musobaqaning oxirida hayajonlanishning pasayashi kuzatiladi.

Sportchining qanday kuch bilan yemotsional va reaksiya qilishiga qarab, undagi ayni bir xil kuch bilan ta'sir qiluvchi taassurotlar va ichki taaassurotlar haqida xulosa chikaramiz. Bu xususiyatlarning yorqin namoyon bo'lishi yemotsional va ta'sirlanuvchanlikdir. Biz sportchining sport faoliyati jarayonida qanday faol daraja tashqi olamga, jumladan, tomoshabinlarga, raqibiga, aqliy faoliyat turlariga, qiziqishlariga, sport musobaqasi davrida maqsadni amalga oshirishda tashqi hamda ichki qarshiliklarni qanday faollik bilan yengishiga karab xulosa chikaramiz. Biz bu xakda xulosa chikarishda sportchining faoliyati ko'p jihatdan nimaga bog'liqligi, ya'ni tasodifiy hodisalar, maksadlar, niyatlar, intilishlar yoki uning kayfiyatiga qarab ish olib borishimiz taqozo yetiladi.

Sportchi xarakterining silliqliigi va unga qarama-qarshi sifat bo'lgan qotib qolganlik yoki xarakterining o'zgaruvchanligi, tashqi taassurotlarga qanchalik yengillik va chaqqonlik bilan muvofiqlashishi kabi jihatlari bilan bir-biridan keskin farq qiladi. Xakeri silliq yoki moslashuvchan, aksincha, xatti-harakatlari sust yoki qoloq, yangi sharoitlarga turlicha moslashadigan kishilar bilan til topishishi, vazmin va yuvoshligi, affektga moyilligi yoki bosiqliigi, diqqatining barqarorligi jihatdan keskin farq qiladigan bu sportchilarining har biri g'alabaga o'z yo'li bilan boradi. Komandada hech qachon bir xarakterli sportchi bo'lmaydi. Har xil fazilatlarini o'ziga to'la ma'noda birlashtira oladigan sportchi haqida orzu qilish

mumkin. Masalan, *bir* sportchi hal qiluvchi daqiqlarda barcha kuchlarini mahorat bilan safarbar qila biladi, *ikkinchisi* dadil, *uchinchisi* g'alabaga chanqoq, *to'rtinchisi* vazmin, *beshinchisi* qat'iyatli, *oltinchisi* yumshoq, *biri* jozibali, *boshqasi* ochiq va kuchli bo'ladi.

1.3. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASI UCHUN SPORT PSIXOLOGLARINI TAYYORLASHNING DOLZARB MUAMMOLARI

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoev rahbarligida 2019 yil 4 sentabrda o'tkazilgan 36-sonli videoselektor majlisi bayonida hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasining Yoshlar, fan, ta'lim, sog'liqni saqlash, madaniyat va sport masalalari bo'linmasi 2019 yil 24 oktabrdagi "Respublika sportchilarini 2020 yilga Tokio (Yaponiya) shahrida bo'lib o'tadigan Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish haqida"gi yig'ilishi bayonida belgilangan ustivor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, sport federatsiya(assotsiatsiya)lari sport psixologlarini 1 oylik 144 soatlik (oliy ma'lumotli psixologlar uchun, 72 soatlik mustaqil va 72 soatlik bevosita) malakasini oshirish uchun o'quv kurslari tashqil yetilgan.

Malaka oshirishdan maqsad – tinglovchilarga sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg'ulotlari va o'quv-Psixologovka jarayonining psixologik asoslari, sport psixodiagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo'llash shartlari, g'alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslari, Psixologning psixologik kompetentligi hamda "sportchi-Psixolog-psixolog" modeli faoliyatini tashqil yetish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalar, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasi, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid masalalarni o'rganishdan iboratdir.

Malaka oshirishning vazifalari: "Sport psixologiyasi" malaka oshirish modullarini o'zlashtirishi jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida tinglovchi:

– sport psixologiyasining predmeti, vazifalari va dolzarb muammolari, sport faoliyati va uning psixologik xarakteristikasi, sport mashg'ulotlari va o'quv-Psichologovka jarayonining psixologik asoslari **haqida tasavvur va bilimlarga yega bo'lishi;**

– g'alaba psixologiyasi va uning psixofiziologik asoslarini, sport jamoalarining ijtimoiy psixologiyasini, sport jamoalarida rahbarlik va liderlikka oid farqlarni **bilishi va ulardan foydalana olish ko'nikmalariga yega bo'lishi;**

– sport psixodiagnostikasi, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, mental treninglar va ularni sportda qo'llash shartlari, Psichologning psixologik kompetentligi hamda "sportchi-Psicholog-psicholog" modeli faoliyatini tashqil yetish, sportchi shaxsi psixologiyasi va sportda neyrokouching; sportda psixotexnologiyalarni amaliyotga tadbiiq yetish **malakalariga yega bo'lishi kerak.**

Sport psixologiyasi

14 avgustdagi “Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internatlari faoliyatini tashqil yetish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 660-son qarori bilan tasdiqlangan 5-ilovaga muvofiq **Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati** sport psixologi shtati kiritilgan.

1-jadval.

Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 14 avgustdagi 660-son qaroriga
5-ILOVA

**Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari maktab-internati boshqaruv, texnik,
xizmat ko‘rsatuvchi va o‘quv-yordamchi xodimlarining
NAMUNAVIY SHTATLAR JADVALI**

Oldingi tahrirga qarang.

T/r	Lavozimlar nomi	Shtat birligi soni
1.
12. Psixolog		1
13. Sport psixologi		3
52.

Mazkur qaror O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Umumiy o‘rta, o‘rta maxsus va kasb-hunar ta’limi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2018 yil 25 yanvardagi PF-5313-son, “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2018 yil 5 martdagi PF-5368-son farmonlarida hamda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining O‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi markazi faoliyatini takomillashtirish to‘g‘risida” 2018 yil 3 fevraldagi PQ-3504-son qarorida belgilangan vazifalarning ijrosini ta’minlash, shuningdek sportning olimpiya va milliy turlari bo‘yicha terma jamoalarni shakllantirish uchun sport zaxirasini tayyorlash tizimini takomillashtirish maqsadida qabul qilingan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi uchun sport psixologlarini tayyorlash yuzasidan hozirgi kunga kelib bir qator ijobiy natijalarni sanash mumkin. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyundagi “2019/2020 o‘quv yilida O‘zbekiston Respublikasining oliy ta’lim muassasalariga o‘qishga qabul qilishning davlat buyurtmasi parametrlari to‘g‘risida”gi PQ-4359-sonli Qarori qabul qilingan bo‘lib, unda 35 nafar “Psixologiya (sport)” (Chirchiq va Nukus shaharlarida) va 25 nafar “Psixologiya (sport psixologiyasi)” (Buxoro shahrida) ta’lim yo‘nalishlariga bo‘lajak sport psixologlarini o‘qishga qabul qilish parametrlari tasdiqlangan.

2-jadval.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyundagi PQ-4359-son

Sport psixologiyasi

qaroriga
1-ILOVA

2019/2020 o'quv yilida

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bakalavriatining kunduzgi ta'lim shakli bo'yicha davlat buyurtmasi asosida o'qishga qabul qilish

PARAMETRLARI

49	O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq sh.:	
...
5210200	Psixologiya (sport)	25	10	15
...
Nukus filiali:	
...
5210200	Psixologiya (sport)	10	2	8
...

3-jadval.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 17 iyundagi PQ-4359-son qaroriga
1-ILOVA

2019/2020 o'quv yilida

O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari bakalavriatining kunduzgi ta'lim shakli bo'yicha davlat buyurtmasi asosida o'qishga qabul qilish

PARAMETRLARI

14	Buxoro davlat universiteti
...
5210200	Psixologiya (sport psixologiyasi)	25	10	15
...

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni qabul qilingan bo'lib unda **jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan**

shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok yetishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar ishlab chiqish shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy yetish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va Psixologlar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati belgilab berildi. Ushbu farmonda O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tarkibidagi sport ta'limi muassasalarining shtat birliklari doirasida sport dietologi, **sport psixologi**, sport farmakologi, massajchi va seleksiya bo'yicha Psixolog lavozimlari hamda respublika oliy sport mahorati maktablarida har bir sport turi bo'yicha Bosh Psixolog-seleksioner lavozimini joriy yetish bo'yicha topshiriqlar keltirilgan.

O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan sport psixologiyasi qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi, o'quv rejasi va namunaviy o'quv dasturi tasdiqlandi. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institida 2019 yildan boshlab, sport psixologiyasi bo'yicha 3 oylik (oliy ma'lumotli sportchilar uchun) qayta tayyorlash uchun o'quv kurslari tashqil yetilgan.

O'quv reja va namunaviy o'quv dasturi doirasida berilayotgan ta'lim modullari mavzulari sport sohasi bo'yicha Psixologlarini qayta tayyorlash kursi mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy talablar va o'quv rejalari asosida shakllantirilgan. Shuningdek, davlat va nodavlat tashqilotlari va muassasalarida sport turlari bo'yicha sport psixologi faoliyatining sohaga oid zamonaviy ta'lim va innovatsiya texnologiyalari, xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, iqtidorli yosh sportchilarni, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar yetib tayyorlash mahorati, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga keng tatbiq yetish, kasb mahoratini muntazam yuksaltirish, sport ta'lim muassasalarida sport psixologiyasining sport turlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarini samarali tashqil yetish bilan bog'liq kompetensiyalarga yega bo'lishlarini ta'minlaydi.

Qayta tayyorlov kursining yo'nalishi sport turlarining o'ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda ishchi dasturlarda tinglovchilarning sport turlari bo'yicha sport psixologiyasiga doir bilim, ko'nikma, malaka hamda kompetensiyalari takomillashtirilib boriladi.

Mazkur kursining o'quv dasturi modullar mazmuni o'z ichiga sport psixologiya, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid zamonaviy ta'limni qamrab olgan..

Jumladan mazkur maxsus o'quv kursining o'quv rejasi va dasturi mazmuni quyidagi modullar asosida amalga oshiriladi:

Umumiy tayyorgarlik

- Jamiyat ijtimoiy-siyosiy hayotida demokratik o'zgarishlar va rivojlanish istiqbollari.

- Jismoniy tarbiya va sport shasida ta'lim-tarbiya jarayonlarini tashqil

yetishning qonunchilik normalari va huquqiy asoslari.

- Amaliy xorijiy tilni o‘rganishning intensiv usullari.

Umumkasbiy tayyorgarlik

- Pedagogika asoslari.
- Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalar.
- Jismoniy tarbiya gigienasi va sport tibbiyoti asoslari.
- Anatomiya, fiziologiya asoslari.
- Pedagogning kasbiy kompetensiya va kreativligi.
- Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati.
- Jismoniy tarbiya va sport tarixi.

Mutaxassislik modullar bo‘yicha tayyorgarlik

- Psixologiya tarixi.
- Umumiy psixologiya.
- Sportda ijtimoiy psixologiya va trening.
- Sport psixologiyasi.
- Yosh davrlari psixologiyasi.
- Shaxs psixologiyasi.
- Sport psixodiagnostikasi.
- Konsultativ psixologiya va psixokorreksiya.
- Tanlov fanlari
- Hayot faoliyati xavfsizligi.
- Sport biomexanikasi.

Kursning maqsad va vazifalari

Oliy ma’lumotli sportchilarni “Sport psixologiyasi” bo‘yicha qayta tayyorlash maxsus o‘quv kursining maqsadi – tinglovchilarga sport psixologiyasi moduli bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarga yega bo‘lishini ta’minlash, shuningdek ularning kasbiy bilimlari, ko‘nikma va malakalarini chuqurlashtirishga, sport psixologiyasiga oid kasbiy bilimlarni shakllantirish va rivojlantirishga, shuningdek ularning ta’lim olish jarayonida sport turlarida shug‘ullanuvchi sportchilarni psixologik tayyorlash ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilar qilib tayyorlash mahorati va ko‘nikmalarini doimiy ravishda oshirib borishga tayyorlashdan iborat.

Oliy ma’lumotli sportchilarni “Sport psixologiyasi” bo‘yicha qayta tayyorlash maxsus o‘quv kursining vazifasi - Sport psixologiyasi fanining vazifalari va maqsadi, sport psixologisining sport ta’limi jarayonidagi o‘rni va ahamiyati, sportchilar psixologik tayyorgarligi va musobaqalarda ishtiroki, sport psixologiyasi asoslari, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklarning psixologik asoslari, sport trenirovkasining psixologik asoslari, sportchilarning individual-psixologik xususiyatlari, sport turlarining psixogrammasi va ularni tuzish, sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash, sportchilar bilan mashg‘ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenalarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlash, musobaqa jarayonida sportchilarni psixologik boshqarish, sportchi va Psixolog psixologiyasi, sportda psixogigiena, sportda boshqarish va o‘z-o‘zini boshqarish metodikalari

bo'yicha kasbiy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirish.

Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va Psixolog shaxsida quyiladigan psixologik talablar. Sport bilan shug'ullanish tizimining ko'p yillik jarayoni. Sportga tanlov va sportga yo'naltirish haqida tushunchalar. Bolalarni sport turlariga qabul qilishda psixologik-pedagogik tashxis metodikalarni o'rni va samaradorligi, o'quvchilarni sport turiga qabul qilishda psixologik testlar, anketa surovlari, muammoli vaziyatlar, sport turi bo'yicha yetakchi psixologik, jismoniy sifatlarini rivojlantirish usullar haqida tushunchalar berish.

Sportchilarda individual-psixologik xususiyatlar (temperament, xarakter, qobiliyat), sportchilarga xos temperament turlari, sportga jalb qilishda temperamentning o'rni, psixik holatlar (stress va agressiv xulq- atvorning kelib chiqish sabablari) bo'yicha ma'lumotlar berish. Holatlarni ob'ektiv va sub'ektiv baholash tartibi to'g'risida bilimlar berish.

Sportchilarning musobaqa oldi holatlari va ularni psixologik tayyorlash, sportchilarning musobaqa start oldi holati va start berilishiga tayyorgarligi, shaxsning psixomotor qobiliyatlari, psixoterapiya haqida tushunchalar berish. Sportda psixotrening mashg'ulotlar va autogen mashqlarni o'rni va uni samaradorligini tushuntirish.

Tinglovchilarning sport psixologiyasiga oid bilim, ko'nikma va malakalarini oshirish, zarur bo'lgan kasbiy kompetentlik darajasini oshirish, sportchilar bilan mashg'ulotlar olib borish va ular orasidan iqtidorli yosh sportchilar tanlash, xalqaro sport arenarida munosib qatnashadigan malakali sportchilarni tayyorlashda ularning sport psixologik bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish hamda sport sohasida psixologiyani o'qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg'or xorijiy tajribalarini o'zlashtirish bo'yicha kasbiy va amaliy ko'nikma hamda malakalarni shakllantirish va rivojlantirishdan iborat.

Qayta tayyorlash bo'yicha maxsus o'quv kursida ta'lim jarayoni muddati

Modullarni o'qitishda darslik, o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlarining yelektron shakllaridan, taqdimotlar va boshqa yelektron resurslardan foydalaniladi.

Mashg'ulotlar ma'ruza, amaliy mashg'ulot, seminar, **ko'chma mashg'ulot**, trening, interfaol mashg'ulotlar va boshqa shakllarda olib boriladi.

Mazkur kursda, o'quv jarayoni 432 soat miqdorida tashqil yetadi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Psixologiya fanining maqsad va vazifalari?
2. Sport psixologiya fanining maqsad vazifalari?.
3. O'quv-mashg'uloti jarayonida foydalaniladigan shaxsga yo'naltirilgan ta'lim turlarining qanday shartlari bor?
4. O'quv-mashg'ulotida qo'llaniladigan shaxsga yo'naltirilgan ta'lim turlarining qanday belgilari mavjud?
5. Sport psixologiyasining ijtimoiylashuvi?
6. Sport ta'limida innovatsion yondoshuv?

7. “Novatsiya”, “innovatsiya” tushunchalarining o‘zaro farqi nimada?
8. Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlashga ixtisoslashtirilgan Oliy ta‘lim muassasalarida innovatsion jarayonlarni tashkil yetishdagi o‘ziga xos yondoshuvlar haqida nimalar bilasiz?
9. Sport psixologining shaxsiy kompetensiyasiga ta‘rif bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Mahmudov R., G‘ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o‘quv qo‘llanma / Y.Masharipov, N.Jo‘rayev; mas‘ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi. – T.: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
3. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O‘qituvchi”, 2000.
4. Babushkin, G.D. Psixodiagnostika lichnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom: ucheb. posobie / G.D. Babushkin. – Omsk: Izd-vo SibGUFK, 2012. – 328 s.
5. Baturin N.A. Psixologiya uspexa i neudach v sportivnoy deyatelnosti / N.A. Baturin // Psixologiya v sporte. – Omsk: Sfera, 2008. -195 s.
6. Belkin, A.A. Ideomotornaya trenirovka v sporte / A.A. Belkin. - M.: Fizkultura i sport, 2003. - 128s.

2-MAVZU SPORT PSIXOLOGIYASINING ILMIIY TADQIQOT USULLARI

Reja:

1. Sport psixologiyasining tadqiqot usullari.
2. Sport psixodiagnostikasi.

1. SPORT PSIXOLOGIYASINING TADQIQOT USULLARI.

Metod (yunoncha, methods – tadqiqot, tekshirish) – nazariy va amaliy o‘zlashtirish usullari yig‘indisi.

Kuzatish metodi. Sportchining mashg‘ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so‘ngi holatlarini o‘rganish va tahlil qilishdan iboratdir.

Sportchi psixikasidagi o‘zgarishlarni kuzatish uchun quyidagilar amalga oshiriladi:

- a) kuzatishning maqsadi, vazifasi belgilanadi;
- b) kuzatiladigan ob‘ekt tanlanadi;
- v) sinaluvchining yoshi, jinsi haqida ma‘lumotlar to‘planadi;
- g) tadqiqot o‘tkazish vaqti rejalashtiriladi;

- d) kuzatish qancha davom yetishi belgilaniladi;
- ye) kuzatish insonning qaysi faoliyatida (o'yin, o'qish, mehnat, sportda), amalga oshirilishi tavsiya yetiladi;
- yo) kuzatishning shakli (yakka, guruh, jamoa) tayinlanadi;
- j) kuzatilganlarni qayd qilib borish vositalari (kundalik suhbat daftari, kuzatish varaqasi, magnitofon, videomagnitofon va boshqalar) taxt qilinadi.

Sportchini kuzatish orqali undagi yemotsional o'zgarishlarni aniqlashdan tashqari, sportchining musoboqadagi xavfli vaziyatlarda aql-zakovatining ichki mexanizmlari vujudga kelishi va kechishi yuzasidan ma'lumotlar olindi. Natijada sportchining musoboqaga jismoniy va psixologik tayyorgarlik holati qay tarzda, qay tezlikda, qay shaklda ro'y berishi kuzatiladi. Tajribalarimizning ko'rsatishicha, kuzatish yordamida sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchining chaqqonligi, chidamliligi, tashabbuskorligi, sport musoboqasi jarayonida fikrning bir ob'ekti yo'naltirilganligi, tashqi ta'sirga berilmasligi, yuz alomatlaridagi tashvish va iztirob, o'z-o'zicha ichki nutqning paydo bo'lishi, o'z raqibiga tomoshabin va xakamlarga sinchkovlik bilan qarashi, g'azab va xursandlik kabi ruhiy kechinmalarni kuzatish orqali ilmiy-uslubiy ma'lumotlarni to'plash mumkin.

Eksperiment metodi. Yangi psixologik faktlarga yega bo'lishning ob'ektiv usullaridan biri - yeksperiment metodidir. Kuzatishdan farqi, yeksperiment o'tkazuvchi sinalayotgan faoiyatga faol aralashuvi, sun'iy vaziyat paydo qilinishi mumkin. Bu metod sportchi psixikasini chuqur, aniq tadqiq qilishda eng muhimi hisoblanadi. Eksperiment metodi yordamida sun'iy tushunchalarning shakllanishi, favqulodda holatdan chiqish, muammoli vaziyatni hal qilish jarayonlari, shaxsning his-tuyg'ulari, xarakteri va tipologik xususiyatlari o'rganiladi. Sportchi psixikasining nozik ichki bog'lanishlari, munosabatlari, qonuniyatlari, qonunlari, xossalari, murakkab mexanizmlari tekshiriladi.

Eksperiment metodining ikkita asosiy turi farqlanadi: tabiiy yeksperiment va laboratoriya eksperimenti. Tabiiy yeksperiment pedagogik-psixologik masalalarni hal qilishda qo'llaniladi. (Sinfda sun'iy, odatdagidan boshqacha vaziyat va muhit yaratib kuzatish). Bu metodning ilmiy asoslarini 1910 yilda Aleksey Fedorovich Lazurskiy (1874-1917) ishlab chiqqan. Bu metoddan ishlab chiqarish jamoalari a'zolarining, ilmiy muassasa xodimlarining, o'qituvchilarning, keksaygan kishilarning psixologik o'zgarishlarini, o'zaro munosabatlar, ish qobiliyatlari, mutaxassislikka yaroqliliklari muammolarini hal qilishda ko'proq foydalanish mumkin. Tabiiy sharoitda inson psixikasini o'rganishda sinaluvchilarning o'zlari bexabar bo'lishi, kundalik mehnat tarzi doirasida amalga oshirilishi, zavod va fabrikada moddiy mahsulot ishlab chiqarish samaradorligini oshirishga qaratilgan holatlarda qo'llanilishi mumkin.

Laboratoriya (klinika) metodi ko'pincha individual (goho guruhiy) shaklda sinaluvchilardan yashirmay, maxsus psixologik asbob-uskunalar, yo'l-yo'riqlar, tavsiyalar, ko'rsatma va ilovalardan foydalanib olib boriladi. Laboratoriya yeksperimentining xarakterli belgisi faqat uning laboratoriya sharoitida maxsus psixologik asboblarning yordamida o'tkazishlarida va sinaluvchining hatti-harakatlari yo'l-yo'riqqa binoan sodir bo'lishi bilangina yemas, balki

sinalayotganligini biladigan sinaluvchi (garchi odatda, sinalayotgan kishi yeksperimentning mohiyati nimadan iboratligini, konkret nimani va nima maqsadda tadqiq qilishayotganligini bilmasa ham) kishining munosabati bilan ham belgilanadi. Laboratoriya yeksperimenti yordamida diqqatning xossalarini, idrok, xotira va boshqalarning o'ziga xos xususiyatlarini tadqiq qilish mumkin.

Ko'pincha laboratoriya sharoitida kishining (uchuvchi, haydovchi, operator singlarilarning) kutilmagan, tasodifiy (yekstremal) vaziyatdagi modellari yaratiladi.

Tajriba aniqlovchi, tarkib toptiruvchi va tekshirish qismlariga bo'linadi. Tajribaning aniqlovchi qismida psixik xususiyat, jarayon yoki holat, o'yin, mehnat, o'kish kabi faoliyat turlarida tadqiq qilinadi. Tarkib toptiruvchi tajribada sinaluvchilarda biror fazilatni shakllantirish shuningdek ularga maqsadga muvofiq muayyan malakani yo'l-yo'riq va usulni o'rgatish rejalashtiriladi. Yig'ilgan ma'lumotlar miqdoriy-statistik usulda qayta ishlanib, turmushga tatbiq qilinadi. Sportchi psixikasi xususiyatlarini tadqiq qilish orqali muxandis psixologlar yeng zamonaviy yelektron qurilmalar, robotlar yaratish ustida ish olib bormoqdalar.

➤ **Anketa metodi.** Sportchilar psixikasini ommaviy so'roq asosida o'rganish demakdir. Bu metod yordamida turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlari, narsa va hodisalarning munosabatlari o'rganiladi.

Suhbat metodi yerkin, nutqiy munosabat tufayli olingan kishi psixik faoliyatining xulosasini tekshirish demakdir.

➤ **Test metodi.** Test – inglizcha, “*tekshirish*” degan ma'noni anglatadi, Shaxsga, aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatlari va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo'llaniladigan qisqa standart masala, tonilgan, misol yoki jumboqlar test deb ataladi.

➤ **Biografik (tarjimai hol) metodi.** Inson psixikasidagi ayrim o'zgarishlarni to'liqroq o'rganish maqsadida qo'llaniladi. Yesdaliklar, kundaliklar, badiiy asardagi tavsiflar, baholar, magnitofon yozuvlari, fotolavhalar, hujjatli filmlar, taqrizlar o'rganilayotgan shaxsni to'laroq tasavvur yetishga xizmat qiladi. Biografik ma'lumotlar odamlarning o'zini o'zi tarbiyalash, nazorat qilish, idora yetish, o'zining uslubini yaratish, kamolot cho'qqisiga yerishish jarayonida namuna vazifasini o'taydi.

Sotsiometrik metod. Bu metod kichik guruh a'zolari o'rtasida bevosita yemotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini ulchashda qo'llaniladi.

Psixologiya tadqiqot metodi tushunchasi konkret ilmiy psixologik muammoni hal yetishning maxsus metodikasi ma'nosida ham ishlatilishi mumkin. Ana shu konkret metodikalarda o'z-o'zidan ravshanki metodologik prinsiplar amalga oshiriladi va faqat mazkur muammo uchun yemas, balki bilishning boshqa ko'plab muammolari uchun ham umumiy bo'lgan usullari yuzaga chiqadi.

Lekin konkret metodikalarning o'ziga xosligi yeng avvalo ular vositasida hal yetilayotgan ilmiy vazifaning qanday xarakterda bo'lishi bilan belgilanadi. Hozirgi zamon psixologiyasida qo'llanilib kelayotgan konkret psixologik metodikalar haddan tashqari ko'pdir. Ularning shakllari ham juda turli-tuman bo'lib,

psixologiyaning va muammoning muayyan tadqiqot usulini, ya'ni konkret metodikasini talab qilgan sohasining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Shu bilan birga konkret psixologik metodikalarning ko'pchiligi uchun xos bo'lgan baa'zi umumiy belgilarni ham alohida ajratib ko'rsatish mumkin buni normal rivojlangan va aqliy jihatdan zaif bolalarda, rivojlanishdan orqada qolganlarda yoshga taalluqli tafovutlarni o'rganish vazifasi qo'yilgan vaqtlarda ko'rish mumkin.

Qaysi metod qo'llanilishidan qat'iy nazar barcha tadqiqot to'rt bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqich – **tayyorgarlik bosqichi**. Unda har xil vositalar yordamida material o'rganiladi, dastlabki ma'lumotlar to'planadi, (o'quv mashg'ulotlari va mehnat faoliyati chog'ida, turmushga, ataylab uyushtirilgan suhbatlar jarayonida kuzatish, maxsus savollar yozilgan anketalarga olingan javoblar, shaxs haqidagi tavsifnomalar va guvohlarning bergan ko'rsatmalari, shaxs faoliyatining mahsulot namunalari, masalan yozma ishlari, daftarlari, tayyorlagan buyumlari-o'yinchoqlar maket yoki modellar tikkan kiyimlari) qarab chiqiladi. Biografik ma'lumotlar aniqlanadi anamnez to'planadi, ya'ni tadqiq qilinayotgan faktning sodir bo'lishiga qadar mavjud shart-sharoitlar tariflanadi va hokazo. Birinchi bosqich yakunida tadqiqotchi o'z taxminining to'g'ri yoki noto'g'riligi haqida tasavvurga, nima qilish, nimadan boshlash haqidagi gipotezaga yega bo'ladi.

Ikkinchi bosqich – **eksperimental (tajriba) bosqichi** bo'lib, bunda tadqiqotning konkret metodikasi amal qiladi va o'z navbatida bu bosqich birin- ketin qo'llaniladigan qator bo'g'inlarga – yeksperiment seriyalariga bo'linadi. Masalan, diqqatni o'rganishda qo'llanadigan Burdon jadvali bilan qilinadigan tajribani ko'rishimiz mumkin. Xarflar qalashtirib joylashtirilgan varaqdan aytilgan harflarni har minutda nechtdan o'chirish, turli guruhdagilarni o'chirishi va hokazalarni ko'rishimiz mumkin.

Tadqiqotning **uchinchi bosqichi** – **tadqiqot ma'lumotlarini sifat jihatidan qayta ishlash**dir. U psixologiyaning matematik appartini - dastlab ilgari surilgan gipotezaning tasdig'i tarzida olingan xulosalarning haqqoniyliligi haqida hukm chiqarish imkonini beradigan turli xildagi statistik usullarni va yehtimollik nazariyasining asosiy qoidalarini qo'llashning taqozo qiladi.

Tadqiqotning **to'rtinchi bosqichi** – **olingan ma'lumotlarni izohlab berish**, ularni psixologik nazariya asosida talqin qilish, gipotezaning to'g'ri yoki noto'g'riligini uzil - kesil aniqlashdan, ularni sinab ko'rib, (interpretatsiya bosqichini, aprobatsiya singari nomlar bilan ham ataladi), aniq xulosaga kelish bosqichi.

Kuzatuv faoliyat mahsulini tahlil yetish, suhbatlar o'tkazish, anamnestik ma'lumotlarni aniqlash yeksperiment o'tkazish va uning natijalarini matematik yo'l bilan qayta ishlash, xulosalar chiqarish va ularni izohlab berish-bularning xammasi tadqiqot ishining tarkibiga singib ketadi va unda o'z ifodasini topadi.

Turli ehtiyoj, motiv, qiziqish, intilish, harakat va hokazolar muayyan tartib va qoidalarga binoan tizimlashtiriladi, ularning ijtimoiy, psixologik hamda sof

psixologik ildizlari to'g'risida ma'lumotlar olinadi.

Sportchi induvidial uslubining tarkib topish shartlaridan biri sportchi xarakterining xususiyatlarini hisobga olishdir. Sportchi o'z xarakteriga ko'p jihatdan mos keladigan harakatni bajarish usullari va yo'llarini tanlaydi. Xarakterga yeng mos keladigan harakat usullari va yo'llariga xarakterga sabab bo'lgan, ko'pincha ixtiyorsiz va behuda javob berish formulalariga hamda harakat xususiyatlariga bog'liq. Masalan, muvozanatsiz *xolerik* ta'qiqlangan harakatni ushlab qolish uchun *sangvinikka* qaraganda ancha ko'p marta mutlaqo beixtiyor va behuda qarama-qarshi harakatlarni bajaradi. Bunday ixtiyorsiz va behuda reaksiya shakllarining yig'indisidan induvidial uslubni xarakterlaydigan to'la ongli qo'llanadigan rejali va maksadga muvofiq qaratilgan usullar va harakatlar sistemasi tarkib topgan.

Sportchi induvidial uslubining paydo bo'lishida yeng muhim shartlardan biri uning bajarayotgan sport mashg'ulotiga, ishga ongli, ijobiy munosabatda bo'lishidir. Agar sportchi yeng yaxshi natijalarni qo'lga kiritishda yordam beruvchi yeng qulay usullarni qidirsas, ana shundagina sportchida individual uslub yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun individual uslub yaxshi sportchilarda, sport ustalarida (nomzodlarda) va birinchi razryadlilarda juda aniq namoyon bo'ladi. Sportchi faoliyatining individual uslubi sportchida o'z-o'zidan, stixiyali ravishda paydo bo'lmaydi. U ta'lim va tarbiya jarayonida tarkib topadi. Psixolog-o'qituvchi mashg'ulot jarayonida psixologik tadqiqotlar o'tkazishda sport psixologiyaning asosiy uslublaridan amaliy foydalanish imkoniga yega bo'lish uchun ularni o'zlashtirish zarur. Psixologik uslublar o'quvchining psixologik olamini tabiatning boshqa ob'ektlarida bo'lganidek, xolis tahlil yetuvchi tadqiqotlar olib borishni talab qiladigan nazariy talablarga asoslanib yaratiladi. Bunda turli-tuman uslublar, shu jumladan, psixik hodisalarni har tomonlama tadqiq yetishni ta'minlovchi boshqa fanlarning uslublaridan ham foydalanish mumkin.

1. Tashqiliy uslub. Bu uslubda tajribaning ilmiy strategik tomonlari aniqlanadi.

Bu guruhdagi uslublarga quyidagilar kiradi:

a) taqqoslash uslubi orqali sportchining turli psixik jarayoni, holati tuzilishi, yosh xususiyatlari, jinsi, psixik tayyorgarligi va jismoniy tarbiyaga xos xarakter xususiyatlari o'rganiladi;

b) tashqiliy uslub yordamida ko'p yillik maxsus jismoniy mashq bajarish orqali sportchi harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi. Bu uslub maktabda jismoniy madaniyat o'qitishni takomillashtiradi, sportchilarning ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonining sifatini oshirishda qo'l keladi;

v) umumiylik uslubining asosiy maqsadi birorta ob'ektni har tomonlama o'rganishdan iborat. Jumladan, sportchining laboratoriyadagi harakatlari kamerada maxsus texnik asboblarda yordamida o'tkaziladi, reaksiya tezligi his-tuyg'ulari o'rganiladi.

2. Tabiiy tajriba o'tkazish uslubi aniq faoliyatni tashqil yetishda qo'llaniladi.

Mashg'ulotda, sport musobaqasi davrida aniq sifatlar o'rganildi. Bu uslubda

tajriba o'tkazuvchi kishi sportchiga bildirmasdan uning o'ziga kerakli tomonlarni o'rganadi. Masalan, qobiliyatini malakasini qiziqishlarini o'rganishga harakat qiladi.

3. Psixodiagnostika uslubi orqali sportchining jismoniy va psixik harakatlarining rivojlanishi o'rganiladi.

Jumladan, aniq sport turlarining maxsus xususiyatlarini sportchining musobaqadan oldingi, musobaqa vaqtidagi, musobaqadan keyingi psixik holatini o'rganadi hamda sportchining musobaqaga tayyorgarligini, sport mashqini bajarishdagi psixik kuchlanishini o'rganadi. Bu uslubdan sportchilarni komandagi saralab olishda, ularning aqliy, his-tuyg'ulari, irodaviy sifatlarini aniqlashda foydalanish mumkin.

4. Empirik uslubda suhbat, anketa, reyting, sotsiometriya va biografiya yo'llaridan foydalansa bo'ladi. Bunga ham o'z-o'zini kuzatish uslublari kiradi.

5. Miqdor sifatlarini tahlil qilish uslubida matematik-statistik usullar yordamida aniq ma'lumotlar qo'lga kiritiladi. *Birinchi*dan sportchilar asab tizimining kuchli yoki kuchsizligiga qarab guruhlarga ajratiladi. *Ikkinchi*dan asab tizimining tiplarini o'rganish orqali ularning temperamenti aniqlanadi.

2. Sport psixodiagnostikasi

Psixodiagnostika atamasi 1921 yilda G.Rorshax tomonidan fanga kiritilgan bo'lib mazkur atama shu paytdan boshlab mustaqil soha sifatida amal qilinib kelinmoqda.

Psixodiagnostika tamoyillari. Tadqiqotchi psixodiagnostika vosita va usullarini tanlashda quyidagi tamoyillardan kelib chiqishi lozim:

Ob'ektivlik (xolislik) tamoyili. Bunda psixik hodisalarni ular hayotda qanday bo'lsa shundayligicha o'rganish tushuniladi. Ushbu diagnostikalar tajriba o'tkazuvchining xohishiga yoki imkoniyatlariga ko'ra yemas, balki yuz bergan hodisaning ob'ektiv xususiyatlariga bog'liq ravishda tahlil qilinishi kerak.

Komplekslik tamoyili. Bunda turli usullar kompleksini qo'llash yoki alohida jarayonlar va holatlar o'rtasidagi aloqadorlikni aniqlash imkoniyatini beruvchi turli sharoitlarda tajribaviy ko'rsatkichlarni takrorlash tushuniladi.

Dinamiklik tamoyili. Har qanday psixik voqea-hodisa uning nafaqat ayni paytdagi holati, xususiyatlari bo'yicha, balki uning istiqboldagi rivojlanishini ham nazarda tutgan holda, ob'ektiv rivojlanish jarayonida o'rganilishi kerak.

Tahliliy-sintetik o'rganish tamoyili

Ushbu tamoyil shunday o'ziga xos bir uslubiy yondoshuvni talab qiladiki, unda bir tomondan psixikaning alohida unsurlari ajratib ko'rsatilsa, ikkinchi tomondan yesa shaxsning yoki muayyan psixik holatning yaxlit tavsifi beriladi.

Diagnostikaning yuqorida tilga olingan barcha tamoyillari uslublarni tanlashga va diagnostikani tashkil yetishga nisbatan o'zining aniq talablariga yegadir. Tanlangan uslublar validligi, ishonchliligiga yega bo'lishi kerak, hamda prognostik qiymati va differensiyalovchi kuchi bilan ajralib turmog'i lozim.

Validlik – bir tomondan psixologik tajriba natijalarining, ikkinchi tomondan yesa sinovga jalb yetilgan shaxsning xatti-harakatlari va faoliyati turlari, shakllari

o'rtasidagi aloqani ko'rsatadi.

U psixologik tajribaning qanchalar haqqoniy yekanligini o'zida ifodalaydi.

Ishonchlilik – o'rganilayotgan guruh ichida sinovga jalb yetilgan shaxsning doimiy joyini (uning tabaqasini) belgilab beradi. Testning ishonchliligini sinovga jalb yetilgan shaxsning ikkita ko'rsatkichini, juft va toq topshiriqlarni qiyoslash orqali aniqlash yoki ikkita tajribani, yo bo'lmasa bir necha tajriba variantlarini o'zaro qiyoslash orqali aniqlash mumkin. Bunda 0.8 – 0.9 tartibidagi korrelyasiya koeffitsientlari testning ishonchli yekanligini tasdiqlaydi.

Testning *prognostik qiymati* muvofaqiyatga yerishish darajasini oldindan ko'ra bilish imkoniyatlarini ifodalaydi. Prognostik baholar kishilarni bir biriga taqqoslash, masalan, muayyan bir sport turi bo'yicha "ideal" sportchini maxsus sinovlar ma'lumotlariga nisbatan taqqoslash orqali ham olinishi mumkin. Prognostik baholarni sinovga jalb yetilgan shaxsning xususiy jihatlaridan yaxshi xabardor bo'lgan kishidan so'rov o'tkazish yo'li bilan ham olish mumkin. Agar yuqori malakali basketbolchi – mergan, ko'zo'lchov testlar jarayonida o'ta aniq mo'ljalga olish natijasini ko'rsatsa, bu ham qo'llanilayotgan testning prognostik qiymati haqida fikr bildirish imkoniyatini beradi.

Uslublarning *differensiyalovchi kuchi*.

(Tomas va boshqalar) uning sinovga jalb yetilganlar orasidagi farqlarni qanchalar ko'p topa olishi bilan belgilanadi. Bitta test o'tkazish orqali faqat ikkita bahoni qayd yetish mumkin ya'ni: "bajardi-bajarmadi" yoxud "ha-yo'q". Bunday testning farqlovchi kuchi albatta kam. Ammo alohida sportchilarning natijalari bir-biridan soniyaning yuzdan – bir ulushiga teng aniqlikda farqlanadigan sinovlarda tabaqalashtirishning imkoniyatlari nihoyatda kattadir. Masalan soniyaning mingdan bir ulushlari bilan o'lchovchi reaksiomer soniyaning yuzdan bir ulushlari bilan o'lchovchi reaksiomerga nisbatan kattaroq tabaqalashtiruvchi kuchni beradi.

Nazariy jihatdan olib qaraganda har bir sinovga jalb yetilgan shaxs tadqiqotning mustaqil ob'ekti bo'lgan hollarda bunday farq va tafovutlar maksimal darajada sezilarli va katta bo'ladi.

Sport psixodiagnostikasini tadqiqotlar amaliyotida psixologik diagnoz qo'yishning 3 bosqichi farqlanadi.

Simptomatik diagnozda dasturi mavjud har qanday YeHM bajarishi mumkin bo'lgan tadqiqotda olingan natijalar qayta ishlanadi.

Yetnologik dignozda (kelib chiqish sabablari) biror xususiyatning mavjudligini yemas, balki uning vujudga kelish sabablari ham hisobga olinadi.

Tipologik dignozda sinaluvchi shaxs tuzilishida olingan natijalarning axamiyati va o'rni aniqlanadi.

Sport psixodiagnostikasi – sportchi shaxsining individual-psixologik xususiyatlarini o'lchash va aniqlash metodlarini ishlab chiquvchi psixologiya fani sohasi. Psixolog K.M. Gurevich fikriga ko'ra, psixodiagnostika – insonlarni psixologik va psixofiziologik belgilariga ko'ra tasniflash hamda farqlash metodlari haqidagi fan. R.S. Nemovning ta'kidlashicha, psixodiagnostika – bu maxsus bilimlarning shunday sohaski, u individ yoki guruh tomonidan yerishilgan psixologik rivojlanish darajasi hamda psixik holat, xususiyatlarni aniq baholashning nazariyasi, metodologiya va metodlarini ishlab chiqish bilan

shugʻullanadi.

Hozirgi zamon psixologik diagnostikasining maqsadi – insonlar va guruhlar oʻrtasidagi psixologik farqlarni qayd qilish hamda yoritib berishdir. Masalan, texnik tafakkur darajasi boʻyicha 12 yoshli bola oʻzining tengdoshidan farq qilishi mumkin. Yoki umumlashtirish darajasiga koʻra, shaharning 30 nafar 5-sinf oʻquvchilari qishloq oʻquvchilaridan farq qilishini muayyan metodikalar yordamida aniqlash mumkin. Bunda tadqiqotchining vazifasi qoʻlga kiritilgan maʼlumotlarni tartibga solish (masalan, oʻsib boorish darajasiga koʻra).

Diagnostika qilinayotgan belgilar tadqiqot vazifalaridan kelib chiqib, turlicha psixologik farqlarni oʻz ichiga oladi:

- Yosh boʻyicha.
- Maʼlumotiga koʻra.
- Madaniy darajasiga koʻra.
- Psixik holatlariga qarab,
- Genetik, psixofiziologik xususiyatlari boʻyicha.

3- MAVZU SPORT FAOLIYATIGA PSIXOLOGIK TAVSIF.

Reja

1. Sport faoliyatiga psixologik yondoshuv
2. Psixologning oʻquv-mashgʻulot jarayonlarida psixologik maslahat ishlari.

Psixogrammalarni tuzish bosqichlari

Psixogramma atamasi fanga XX asr boshida nemis psixologi **V. Shtern** tomonidan kiritilgan. Psixogramma – faoliyatning psixologik jarayonlari tasnifi. Mazmuniga koʻra, bu metodika aniq shaxsning psixologik portretini oʻrganishga yoʻnaltirilgan.

Shuningdek, **Shtern**, shaxsning barcha qirralarini yemas, balki faoliyatga yoʻnaltirilgan muhim tomonlarini qamrab oluvchi psixogrammaning qisman (boshlangʻich) tuzilishini ham taklif qiladi. Professional muvaffaqiyatini taʼminlovchi **zaruriy kasbiy sifatlar** (ZKS)ni umumlashtirish orqali, uning psixogrammasi tuziladi. Bu yerda gap biror kasbda faoliyat yuritayotgan shaxs xususida yemas, balki malakali mutaxassis portreti namunasi haqida ketmoqda.

Psixogramma tarkibi – har tomonlama chuqur oʻrganilgan zaruriy kasbiy sifatning baholanishlari yigʻindisidir. Fanda bu jarayon professiograflash, deb ataladi.

Mutaxassislarning taʼkidlashlaricha psixogrammalarni tuzish bosqichlari quyidagicha boʻladi:

(1) Mutaxassis tomonidan yeng birinchi oʻrinda bajarilishi shart boʻlgan vazifalarni aniqlash;

(2) Maqsadga yerishish harakat dasturini qayta koʻrib chiqish (ichki va tashqi bajarilishi lozim boʻlgan harakatlar rejasini tahlil qilish);

(3) Yetakchi kasbiy faoliyat harakatida tez-tez uchraydigan ahamiyatli psixik funksiyalar, jarayonlar, qobiliyatlar va ularning ishtirokini taʼminlash. Shu tarzda Psixolog-oʻqituvchining psixik ishchi funksional modelini tashqil yetuvchi talab

darajasidagi rivojlanishini quyida keltiriladigan kasbiy sifatlar (ZKS) orqali tuzish mumkin.

Zaruriy kasbiy sifatlar

Zaruriy kasbiy sifatlar (ZKS) – psixologning mustahkam individual-shaxsiy xususiyatlar shakllanishiga zarar ko‘rsatmaydigan kasbiy (sport) faoliyat(i)ga, bilim, malaka va uquvlarni samarali o‘zlashtirishga ta‘sir ko‘rsatuvchi sifatlar (psixik funksiyalar) majmudir (

Masalan, sport psixologining ZKSi tahlil qiladigan bo‘lsak, u o‘z navbatida quyidagi uchta:

[1] sog‘lik (ishchanlik qobiliyati);

[2] malaka;

[3] shaxsning psixologik xususiyatlari kabi bloklardan tashqil topganligini ko‘rish mumkin.

Shaxsning psixologik xususiyatlari bloki psixologik faoliyati **motivatsiyasi** hamda pedagogik qobiliyatini o‘rganish hisobiga aniqlashtiriladi.

Shaxsdagi psixologiklikka bo‘lgan qobiliyatni mutaxassislar ikkiga [1] **maxsus** [2] **umumiy** qobiliyatlarga ajratib ko‘rsatishadi.

Psixologik faoliyatini tashqil yetish, shakllantirish uchun yeng avvalo, tashqilotchilik, pedagogik, texnikaviy, badiiy va jismoniy kabi maxsus qobiliyatlar bo‘lishi shart hisoblansa, qo‘shimcha ravishda o‘qishga, muomala qilishga, o‘z-o‘zini boshqarishga yordam qiluvchi umumiy qobiliyatlar komponentligi ham zarur sanaladi.

Psixik funksiyalarning turlari

Psixologiya fanida psixik funksiyalarning quyidagi asosiy turlari farqlanadi:

(1) sezgi organlari (ko‘rish, yeshitish, ta‘m bilish, hid bilish) orqali amalga oshiriladigan qabul qilish harakatlari;

(2) xotiraga asoslanadigan mnemik harakatlar;

(3) tasavvurlar jarayoni (tizimi)ga asoslanadigan imajinitiv yoki obrazli harakatlar;

(4) tafakkur va fikrlashga asoslanuvchi (texnik, mantiqiy-so‘zli, ijtimoiy) oddiy yoki murakkab mantiqiy obrazli harakatlar;

(5) kasbiy muloqotlar asosini tashqil qiluvchi interpersonal (shaxslararo) harakatlar;

(6) anglangan kasbiy xulq-atvorni nazorat qiluvchi harakatlar boshqaruvi va o‘z-o‘zini boshqarish;

(7) tanani (qo‘l barmoqlari, oyoqlar, yuz ifodalari va boshqalarni) maqsadli boshqarishni asoslaydigan psixomotor yoki kasbiy xatti-harakatlar.

Jismoniy tarbiya va sportning bugungi taraqqiyot darajasi sport Psixologlari

faoliyatiga tobora yuqori talablarni qo‘ymoqda. Psixolog-o‘qituvchi kasbi avvalo pedagogik kasbdir. Ma’lumki, sport – bu insonni tarbiyalashning yeng samarali shakllaridan biridir. Bu vazifa bugungi kunda, ya’ni zamonaviy sport yildan yilga yosharib borayotgan bir paytda yanada muhim ahamiyat kasb yetib bormoqda. Barcha kasblar kabi Psixolog-o‘qituvchi faoliyati ham o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Ushbu xususiyatlar quyidagilardan iborat:

1. Professional Psixolog-o‘qituvchi mashq qilishga majbur yeta olmaydi, u faqat o‘z o‘quvchilarini mahliyo qilish, qiziqtirish orqali samarali mehnat qilishi mumkin.

2. Psixolog-o‘qituvchi maktab o‘qituvchisidan ko‘ra ko‘proq o‘z shogirdlari bilan uchrashadi: bu kundalik mashg‘ulotlar, yozgi oromgohlar, musobaqalar, boshqa shaharlarda o‘tkaziladigan bellashuvlar va hokazolar tufayli yuz beradi. Boshqa shaharlarda uyushtiriladigan musobaqalar davrida Psixolog-o‘qituvchi sportchi-o‘smirlar uchun ota-onalari vazifasini ham o‘tashi kerak bo‘ladi.

3. Yosh sportchi sevgan sport turiga bog‘lanib qoladi. Shuning uchun Psixolog-o‘qituvchining shaxsiy ibrati va aytgan har bir so‘zi uning uchun qonun hisoblanadi.

4. Psixolog-o‘qituvchilik ishining yana bir muhim xususiyatlaridan biri – uning ijodiy mazmunga yega yekanligidir. Yangi narsani yaratish taraqqiyotning, mukammallikning va rivojlanishning birinchi shartidir. Ijodiy yondashuvsiz, izlanish, o‘rganishlarsiz Psixologning faoliyatini tasavvur qilib bo‘lmaydi.

5. Aksariyat hollarda Psixolog-o‘qituvchi o‘z shogirdlariga o‘zi ham bajara olmaydigan mashqlarni o‘rgatishiga to‘g‘ri keladi. O‘zi bajara olmaydigan narsaga boshqalarni o‘rgatish, bemalol qo‘lidan keladigan ishni o‘rgatishga qaraganda albatta qiyin. Shu sababli ham Psixolog metodik jihatdan juda puxta tayyorgarlik ko‘rishi kerak bo‘ladi.

Qanday psixik sifatlar, fazilatlar yevaziga Psixolog-o‘qituvchilik jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin? Diqqat-ye’tiborni jamlashga, tassavvurlar aniqligini, fikrlash jarayonlarining tezligi va to‘g‘riligini aniqlashga yo‘naltirilgan testlar Psixolog-o‘qituvchilar tomonidan sportchilarga nisbatan yaxshiroq bajariladi va ularning ko‘rsatkichi yuqori bo‘lishi qayd yetilgan.

6. Psixolog-o‘qituvchi kasbining yana bir alohida jihati shundaki, uning ishida ham, hayotida ham yekstremal omillar mavjud. Ular qatoriga turli yig‘inlarda va musobaqalarda doimiy ishtirok yetish, oilasi bag‘ridan tez-tez uzilish, o‘quv-mashq ishlarining katta va cheklanmagan hajmi, kuchli asab yoki psixik (yemotsional) zo‘riqishlar ayniqsa, musobaqalarda talab yetiladi.

Psixolog-o‘qituvchi – bu teran ijodiy shaxsdir. Ijodiy jarayonlar masalalari bo‘yicha tadqiqotchilar ijodkor shaxsning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlashga katta ye’tibor berganlar.

Masalan, **Ya.A. Ponamoryov**ning tadqiqotlarida ularning quyidagi xususiyatlari alohida ajratib ko‘rsatiladi:

- *perseptivlik* (ya’ni diqqatlilikni noodatiy zo‘riqqanligi, nihoyatda ta’sirchanlik, har narsani ko‘ngliga yaqin olish);

- *intellektuallik* (intuitsiya, kuchli fantaziya, topqirlik, oldindan bashorat

qilish qobiliyati, bilimlar doirasining kengligi);

- *xarakterologik* (turli qoliplardan chekinish, originallik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqara olish, o'ta ishchanlik qobiliyati).

Aksariyat tadqiqotchilar ijodkor shaxsning xususiyatlari qatoriga – tavakkal qilishga shaylik, shubhalarga qarshi ko'rasha olish, mustaqil introvertiv pozitsiyaga yega bo'lish, ya'ni o'z fikr mulohazalarini qat'iy turib himoya qila bilish kabi fazilatlarni ham kiritadilar.

Ijodkorlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarga o'ta murakkab va yangi muammolarga doimo katta qiziqish bilan qarash xosdir. Ularni hamisha original qarorlar qabul qilishni taqoza yetuvchi vaziyatlar o'ziga jalb yetadi.

Psixolog-o'qituvchi faoliyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ijodkor Psixologlarga avvalo quyidagi jihatlar xosdir: o'quv-tarbiyaviy jarayonlardagi g'oyaviylik (o'quvchi-sportchilarning bilimlarini ularning ye'tiqodlariga aylantirishga intilish), turli tajribalar o'tkazish va yangi tajribalar to'plashga intilish, o'z-o'zini cheklashdan xolilik, fikrlashda va harakat qilishda o'ta ziyraklik, mustaqillik, oliy darajadagi ijodiy kuch-g'ayrat, o'z ijodiy kuch-quvvatini jamlay olish qobiliyati, juda murakkab pedagogik vazifalarni hal yetishga intilish.

2.Psixonlogning o'quv-mashg'ulot jarayonlarida psixonlogik maslahat ishlari

1. Mashg'ulotlar chog'idagi qiyinchiliklar yeng oliy darajaga yetgan paytlarda sportchilarda yuz beradigan psixik o'ta zo'riqishning ayrim darajalari – to'g'ri tashkil yetilgan mashg'ulotlar jarayonining tabiiy oqibatidir. Sportchilardagi psixik o'ta zo'riqishning mutlaqo sezilmasligi, ularning bundan ham kattaroq jismoniy qiyinchiliklarni ko'tara olishini va yanada qat'iyroq sport rejimiga dosh berishi mumkinligini ko'rsatadi.

2. Agar unchalik og'ir jismoniy zo'riqishlardan xoli odatiy mashg'ulotlar jarayonida, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari kuzatiladigan bo'lsa, buning sababini qo'shimcha omillardan qidirish lozim. Ya'ni:

a) sportchi uchun jamoada yaratilgan noxush psixonlogik iqlim (masalan, jamoa a'zolaridan biri bilan o'zaro nizo, yoki sportchining o'z uyidan, oilasidan uzoq muddat ajralib, sport yig'inlarida ishtirok yetishi):

b) motivatsiyasining pasayib ketishi (masalan, sportchi ishtirok yetishni nihoyatda xohlagan musobaqalarning bekor qilinishi):

v) sportchining shaxsiy hayotida nizoli, mojaroli vaziyatlarning yuzaga kelishi (masalan, mashg'ulotlar bilan maktabdagi, institutdagi yoki aspiranturadagi imtihonlar uchun biroz vaqt ajratishning qiyin kechishi, uning uylanishi, yoki turmushga chiqishi ham ba'zi hollarda bunday nizoli holatlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin):

g) sportchining qadriyatlarini tizimida yangi, sportga nisbatan ham muhimroq biror mavzuning paydo bo'lishi, yoki muayyan vaziyatda uning uchun sportning qadri nisbatan pasayishi (masalan, sportchi kvartiraga yega bo'ldi, mashina sotib oldi va ayni paytda ana shu tashvishlar bilan band) va hokazo.

3. Psixolog-o'qituvchi shuni doimo yesda tutishi lozimki, sportchida psixik o'ta zo'riqishning dastlabki belgilari paydo bo'lganda avvalo sportchining o'zgaralar bilan munosabati va xatti-harakatlarini tuzatish, ularga o'zgartirish kiritish lozim, hatto uning rejimini ham o'zgartirish mumkin. Lekin, mashg'ulotlarning jismoniy qiyinchiliklaridan zinhor voz kechish kerak yemas. Sportchi o'zi ushbu holatni albatta boshdan kechirishi zarurligini his yetishi va tezda yana qayta oyoqqa turib ketishiga ishonishi shart.

4. Psixik o'ta zo'riqishning ikkinchi bosqich belgilari namoyon bo'lganda, Psixolog rejalashtirilgan mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani va sportchini qayta tiklanishini ko'rib chiqishi kerak.

5. Agar psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichi belgilari namoyon bo'lib qolsa, demak bu Psixolog sportchini tayyorlashda juda qo'pol xato va kamchiliklarga yo'l qo'yganligini bildiradi (ya'ni, mashg'ulotlarni o'tkazish uslubida, ularni tashkil yetishda, sportchilar yashash sharoitida, ovqatlanishida, ular bilan muloqotda, ularning dam olish sharoitlarida va hokazolarda).

Psixik o'ta zo'riqishning uchinchi bosqichini boshdan kechirgan sportchi juda kam hollarda sportga qaytadi. Bu holatdan keyingi uzoq muddat davom yetishi lozim bo'lgan dam olish, unga barcha imkoniyatlarni muhayyo yetuvchi shart-sharoitlar, uning qat'iy talablar, yuqori jismoniy qiyinchiliklar bilan kechuvchi sport sohasiga qaytishiga to'sqinlik qiladi, oliymaqom, ya'ni yekstraklass toifadagi sport natijalarini qo'lga kiritishiga, sportchining yana ilgariydek o'zini butkul sportga safarbar yetishiga monelik qiladi.

6. Jismoniy yuklamalar ayniqsa kuchaygan bir paytda, agar sportchi mashg'ulotlarda ishtirok yetmaslikni astoydil talab qilayotgan bo'lsa, uning bu istagini ana shunday qat'iyat bilan rad yetish yaramaydi. Albatta, tushuntirish, uni ishontirish, unga zulim o'tkazish, kuch ishlatish, tahdid qilish va yoki boshqa vositalar bilan sportchini mashg'ulotlarda ishtirok yetishga majbur qilish mumkin, ammo avvalo shunga zaruriyat bor yoki yo'qligini bilib olish lozim. Yehtimol, bu sportchining o'ziga xos o'zligidir va uning irodasini mustahkamlashga yordam berish orqali uni bu nuqsandan xalos yetish mumkin. Agar sportchining mashg'ulotlardan bu tarzda bosh tortishiga uning psixik-asab tizimlarining dosh berish darajasi tugab qolganligi sabab bo'lsa, unda sportchi bittagina mashg'ulot deb, startga tetik va dam olgan holda bora olmay qoladimi, - degan savol tug'iladi. Agar sportchi avvaldan o'zini o'ta "dangasa" sifatida ko'rsatgan bo'lsa, bunday sportchini istagancha majburan mashq qildirish mumkin, biroq, chindan ham astoydil ishlaydigan, halol sportchiga bu borada muammoni hal yetishni o'z ixtiyoriga qoldirgan ma'qul.

7. Sportchining yoshi va tajribasi qancha katta bo'lsa, u shuncha katta mustaqillikni talab yetadi. Ammo hamma sportchilarga ham birdek mustaqillik berib bo'lmaydi. Bu mojaro va nizoli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun zamin tayyorlab, yuqori jismoniy qiyinchiliklar paytida har qanday arziyas sabablar bilan turli noroziliklar, kelishmovchiliklarni keltirib chiqaradi. Bir tomondan ularni oldindan ko'ra bilish va ularning oldini ola bilmoq joiz bo'lsa, ikkinchi tomondan,

bu nizolar, janjallar yosh sportchilarning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatmasligiga harakat qilmoq kerak.

4- MA'RUZA SPORT FAOLIYATIDAGI MOTIVLAR

Reja

1. Sportda motivlarning rivojlanish dinamikasi.
2. Sport motivlarining individual xususiyatlari

1. Sportda motivlarning rivojlanish dinamikasi.

Motiv - bu o'ta murakkab psixologik birikma bo'lib, u mazmun jihatdan kishi tomonidan amalga oshiriladigan hatti-harakatning, faoliyatning asosi bo'lib hisoblanadi (ya'ni ushbu harakatga sabab bo'lgan asoslarni ifodalaydi). Energetik jihatdan esa motiv - tanlangan maqsadga erishish uchun da'vatdir.

To'la anglangan motiv quyidagi savollarga javob berishi lozim: nimaga (biror bir harakatga bo'lgan ehtiyojni anglash), nima uchun yoki nima maqsadlarni ko'zlab (maqsadni anglash), nimaga kishi o'zida paydo bo'lgan ehtiyojni (zaruriyatni) ayni shu yo'l bilan amalga oshirmoqchi yoki amalga oshirdi (vaziyatni hisobga olish).

Sport faoliyatining motivatsiyasi ham ichki, ham tashqi omillar bilan izohlanadi. Bu omillar sportchining hayoti davomida o'z mazmuni va ahamiyatini o'zgartirib boradi, ular nafaqat shaklan turlicha, balki o'zlarining dinamik xususiyatlariga ko'ra ham farqlanadilar. Bu omillar uzoq davom etadigan sport bilan shug'ullanish jarayonlarida muayyan qonuniyatlarga ko'ra biri-ikkinchisi bilan o'rin almashib turadi. Taniqli psixolog - olim A.S.Puni sport faoliyatining motivlarini maxsus o'rganish asosida kishida sport bilan shug'ullanish ishtiyoqini paydo qiluvchi motivlar rivojlanishining quyidagi dinamikasini aniqlagan.

Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi.

Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi asosan bolalarda kuzatiladi. Ularda sportning turli yo'nalish va turlariga birdek qiziqish mavjud bo'lib, muayyan bir sport turini qat'iy tanlashlari qiyin. Bunda sport turini tanlash odatda quyidagi tasodifiy tashqi shart-sharoitlarga bog'liq bo'ladi: o'zidan katta akasiga, opasiga yoki biror bir do'stiga taqlid qilish, tabiiy shart-sharoitlar, u yoki bu sport bazasining uyiga yaqinligi, televizor orqali yirik sport musobaqalarining namoyish etilishi va hokazolar.

Shundan so'ng, asta-sekin bolalar, sportning muayyan bir turi bilan shug'ullana boshlaydilar, biror fursat o'tar-o'tmas, yana bir boshqa sport turiga mehr qo'yib qoladilar, ya'ni ular "o'zlarini izlaydilar, o'zlarini topishga intiladilar", turli xatolar va yanglishishlar, o'zini sinab ko'rishlar asosida o'zlaridagi qobiliyatlarni, moyillikni aniqlashga urinadilar. Shunisi qiziqki, bolalar bu jarayonda tez fursatda juda katta yutuqlarga erishishga intiladilar. Xolbuki, katta sport natijalariga erishish yo'li o'ta mashaqqatli va qiyin bo'lishini, uzoq vaqtni talab etishini ular hali to'la anglab yetmaydilar.

Aslini olganda, u yoki bu sport seksiyasiga qatnaydigan ko'pchilik bolalar, o'z onglarida nima sababdan aynan mana shu sport turini tanlaganliklari motivini,

ya'ni sababini aniq aytib bera olmaydilar. Ammo, bundan ham yomoni, bu motivlarni ularning sport murabbiylari ham bilishmasligida. Aksariyat hollarda, bolaning u yoki bu sport turi bilan shug'ullanishiga uni sport murabbiysi bunga jalb etganligi deb hisoblanadi. Ammo bolalarning nima uchun aynan mana shu sport turi bilan shug'ullanishni xohlayotganliklarining tub sabablari, hamda ularning ayrimlari nima uchun tez orada bu sport seksiyasidan ketib qolishlarining asl mohiyati sport murabbiylariga noma'lumligicha qolaveradi.

Tanlangan sport turida ixtisoslashuv bosqichi.

Ushbu bosqichda sport faoliyatining motivlari quyidagilardan iborat bo'ladi:

a) muayyan sport turiga nisbatan bo'lgan qiziqishning uyg'onishi va rivojlanishi;

b) ushbu sport turiga bo'lgan qobiliyatning namoyon bo'lishi va ularni rivojlantirishga intilish;

v) sportda erishilgan yutuqlar tufayli his etilgan ko'tarinki emotsional his tuyg'ular va ularni mustahkamlash yo'lidagi intilish;

g) maxsus bilimlar doirasini kengaytirish, sport texnikasini mukammallashtirish, tayyorgarlikning yanada yuqori darajalariga erishish.

O'z sifat ko'rsatkichlariga ko'ra mutlaqo yangicha tarzda bo'lgan ushbu motivlarning yuzaga kelishining o'ziga xos sabablari bor. Ular birinchi galda sportdagi ixtisoslashuvga bog'liqdir (sportchi — gimnastikachi, bokschi, chang'ichi, eshkak eshuvchi va hokazo aniq sport turi vakiliga aylanadi), qolaversa u endi uchinchi, ikkinchi va birinchi razryadli sport malakasiga ega bo'ladi. Shu bilan birgalikda endi ular sportda ancha dadil harakat qiladigan bo'lib, maqsadlari ham ancha reallashadi. Ularni endi shunchaki sport faoliyati bilan shug'ullanish emas, balki uning natijalari qiziqtiradi. Bu esa ularning muayyan sport muvaffaqiyatlariga, rekordlarga intilishlarida namoyon bo'ladi.

Sport mahoratiga erishish bosqichi.

Sportchining mahorati oshib borgani sayin, unda yangi intilishlar (motivlar) paydo bo'la boradi. Ular orasida quyidagilarni alohida tilga olib o'tish mumkin: mashq qilish va sportdagi takomillashuvning ilmiy asoslarini chuqur o'rganishga intilish, ma'lum sport texnikasi va taktikasini jiddiy va puxta o'zlashtirish va ular ustida ishlash; jismoniy jihatdan yuqori ishchanlik darajasiga erishish; jang olib borishning nozik sirlarini egallash; mamlakatning terma jamoasiga a'zo bo'lish; respublika va xalqaro musobaqalarda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish; xorijiy mamlakatalarda Vatanining sha'nini himoya qilish; o'z tajribasini jamoadoshlariga o'rgatish va hokazolar.

2. Sport motivlarining individual xususiyatlari

Motivatsiya jarayonlariga oid ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirar ekan, taniqli psixolog Yu.Yu.Palayma sport faoliyatiga nisbatan quyidagi to'rtta motivatsiya guruhlarini alohida ajratib ko'rsatadi. ***Birinchi guruhni*** muallif, shartli ravishda "individualistlar" (individualistik motivlar) deb ataydi va ushbu guruhdagilarga xos bo'lgan kishilardagi motivlarning mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustunlik qiladi. ***Ikkinchi guruh*** shartli ravishda "kollektivistlar" (kollektivistik motivlar)

deb ataladi. Mazkur sportchilarning motivlarida kollektivning, guruhning manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustuvordir, individualistik motivlar esa ustun motivga tobe bo'ladi. Sport faoliyati amaliyoti shuni ko'rsatadiki, sportchilarda ushbu har ikkala motiv teng darajada shakllangandagina, sport yutuqlarini qo'lga kiritish uchun qulay shart-sharoit va imkoniyatlar yaratiladi. **Uchinchi guruhni** muallif "protsessual motivlar" deb ataydi. Ushbu guruhga mansub sportchilar uchun sport natijalari emas, balki mashg'ulot jarayonlarining o'zi muhimdir, ya'ni ularning sport libosida yurishlari, sport jamoasi orasida ekanliklari va hokazolar. **To'rtinchi guruh** esa "natijaviy motivlar"ni muhim deb hisoblovchi sportchilardan tarkib topgan bo'lib, ular uchun ko'proq sport natijalarini qo'lga kiritish bosh masaladir.

Shuningdek, olimlar muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivatsiyalarini farqlaydilar.

Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi sport yutuqlarini qo'lga kiritish va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan munosabat bilan bog'liqdir. Masalan, muvaffaqiyatga erishish borasidagi yuqori darajadagi motivlarga ega gimnastikachi qizlar, yaxshi anglangan maqsadga ega bo'lganlar, ular nafaqat yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritish va sport musobaqalarida yetakchilik qilishga intilganlar, balki ayni paytda ular yaxshi rivojlangan mas'uliyat hissiga ham ega bo'lganlar, ya'ni o'z murabbiylari, jamoadosh do'stlari oldidagi javobgarlikni ham his etganlar. Muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasiga ega sportchilar odatda boshqalarga nisbatan ancha faolroq bo'ladilar, ular huda-behuda hayajonlanavermaydilar, o'z kuchlariga, zarur paytda barcha imkoniyatlarini muvaffiqiyatni qo'lga kiritishga safarbar eta olishlariga ishonadilar. Sport musobaqalarida katta yutuqlarni qo'lga kiritishni birinchi vazifa deb bilmagan gimnastikachi qizlarda esa, aksincha o'zlarining aniq maqsadlariga ega emaslik; shu sababli ularda ko'proq sport bilan shug'ullanishdan ko'zlangan umumiy motivlar kuzatiladi ya'ni, bo'lgan gimnastikaga nisbatan muhabbat, mashg'ulotlar jarayonida undan estetik zavqlanish va hokazolar. Yuqori malakali sportchilarda muvaffaqiyatga erishish motivi o'rtacha darajadagi sportchilariga nisbatan kuchliroq va yorqinroq namoyon bo'ladi.

Ko'plab psixologlarning tadqiqotlariga ko'ra (P.A.Rudik, A.S.Puni, Yu.Yu.Palayma va boshqalar) motivlar o'z tabiatiga ko'ra barqaror bo'lmaydi, ya'ni ular omillar ta'siri ostida o'zgarishi mumkin. Masalan bu omillarga: shaxsiy xarakterdagi omillar, maishiy omillar, ijtimoiy omillar, muloqot jarayonlari va hokazolarni kiritish mumkin. Shu sababli ham, sportchilardagi motivatsiyani doimiy boshqarib turish sport murabbiylari o'z shogirdarini psixologik jihatdan tayyorlashlarida ular faoliyatining eng muhim qismlaridan biridir.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Motiv haqida nimalarni bilasiz?
2. Kompetentlik nima?
3. Kasbiy kompetensiyaga ta'rif bering.
4. Psixolog-o'qituvchining faoliyati uchun zaruriy professional kompetentligi masalasi bo'yicha ma'lumot bering?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Gapparov Z.G. Sportivnaya psixologiya [Tekst]: Uchebnik dlya stud. in-ta fizkulturi / Z.G. Gapparov; MB i SSO RUz. – T.: OOO «Mexridaryo», 2009. – 312 s.
2. Gogunov Ye.N, Martyanov B. I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. M; 2000
3. G'oziyev Ye., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O'qituvchi, 1994.
4. Ilin Ye.P. Psixologiya sporta. – SPb.: Piter, 2018. – 352 c. – ISBN 978-5-4461-0897-8.
5. Ilin Ye.P. Psixologiya straxa. – SPb.: Piter, 2017. – 352 s. – ISBN 978-5-496-02944-5
6. Niyazmetova G. Shaxsni o'rganish metodikalari. - T.: O'qituvchi, 2000
7. Ogorodova, T.V. Psixologiya sporta: ucheb. posobie / T.V. Ogorodova; Yarosl. gos. un-t im. P.G. Demidova. – Yaroslavl: YarGU, 2013. – 120 s.

5-MAVZU. SPORT FAOLIYATINING SPORTCHI SHAXSIGA TA'SIRI

REJA

1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari
2. Yuqori toifali sportchi shaxsining o'ziga xos jihatlari
3. Yuqori ko'rsatkichli sportda shaxs motivatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari
4. Sportchi shaxs faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta'siri
5. Sportda individual faoliyat uslubi
6. Chempion-sportchining shaxsiy sifatleri

1. Sportda shaxs shakllanishining psixologik jihatlari

Shaxs - bu jamiyatda alohida o'ringa ega, o'zini qurshab turgan muhitni o'zgartirish uchun faol harakat qilishga qodir, ijtimoiy rivojlanishning aniq vakilidir.

Shaxsni shakllantirish butun tarbiya tizimi vositasida ta'minlanib, u insonning ko'pqirrali faoliyat turlaridagi ijtimoiy faoliyati jarayonida amalga oshadi.

Shaxsning rivojlanishiga quyidagi turli faoliyat sohalari ta'sir ko'rsatadi, jumladan: mehnat, ijtimoiy, sport, ta'lim va tarbiya, g'oyaviy-siyosiy va badiiy tarbiya. Bularga qo'shimcha qilib, yana sportchilar o'z hayotlari, turmush sharoitlari, turli faoliyatlari jarayonida boshqa kishilar bilan birga duch keladigan o'zaro munosabatlarni ham kiritish kerak. Bundan tashqari shaxsning rivojlanishiga ommaviy axborot vositalari - televidenie, teatr, kino, badiiy adabiyot kabilar ham kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Natijada, yuqorida tilga olingan barcha omillarning mushtarak tarzidagi ta'siri ostida shaxsning psixik birikmasi shakllanadi. (Ye.V. Shoroxova, B.F. Lomov).

Shaxsning psixik birikmasi deyilganda nimani tushunmoq kerak? Psixik birikma muayyan kishiga xos bo'lgan xarakter yo'nalishini, temperamentni,

intellektual, emotsional va irodaviy jarayonlar kabi xususiyatlarning kechishini ko'rsatuvchi nisbatan turg'un birlikdan iboratdir. Mazkur xususiyatlar psixomotor faoliyatlar sohasida o'z ifodasini topadi, zero mazkur soha shaxsning aniq amaliy faoliyat turlaridagi imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishning eng muhim qismidir. Yuqorida tilga olingan fikrlarni, to'laligicha sportchi shaxsining shakllanishiga ham tatbiq etish mumkin.

2. Yuqori toifali sportchi shaxsining o'ziga xos jihatlari

Shaxsning o'ziga xos tomonlaridan biri, bu uning individualligi, ya'ni, faqat ungagina xos bo'lgan va hech kimda takrorlanmaydigan xususiyatlar yig'indisidir.

Shaxsning individual xususiyatlarini tuzilishini tushunish va hisobga olish sport amaliyotida nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Sportchi shaxsning individual xususiyatlarini chuqur bilish va tushunish orqaligina uning barcha imkoniyatlarini yanada rivojlanishini ta'minlash va ulardan samarali foydalanish mumkin.

Tadqiqotchi psixologlarning chempion va Olimpiada o'yinlari sovrindorlari bo'lgan sportchilarning individual xususiyatlarini o'rganish borasidagi tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, ularning shaxsiyati uchun eng umumiy va muhim bo'lgan xususiyatlar quyidagilardan iborat: yuqori darajadagi psixik — emotsional barqarorlik, xarakter mustahkamligi, o'ziga ishonch, onglilik, o'z-o'zini nazorat qila bilish, murakkab vaziyatlarni mustaqil baholay bilishi, qat'iyat va matonat, tashabbuskorlik va harakatlardagi jasorat, yetakchilik, tavakkalga moyillik, novatorlik, kashfiyotga o'chlik, samimiy muloqot qilish.

Bir qator tadqiqotlarda yutuqlar motivatsiyasi bilan sportchining shaxsiy xususiyati bo'lgan voximalilik o'rtasidagi muayyan aloqadorlikning mavjudligi aniqlangan.

Vaximalilik — bu individning o'zi tushgan vaziyatdagi jismoniy yoki ijtimoiy xavfni o'ta bo'rttirib tasavvur qilishi va uning natijasida o'zida salbiy psixik - emotsional holatlarni (qo'rquv, hadiksirash, xavotirlanish va xokazolar) keltirib chiqarishga moyilligidir. Shaxsga xos bo'lgan bu xususiyat, ayniqsa musobaqa oldidan sportchilarda xayajonlanishning ortib ketishiga sabab bo'ladi. Biroq, sportchi mutlaqo xavotirlanishdan holi bo'lishi kerak degani emas. Vahima reaksiyasini organizmning mas'uliyatli va tarang vaziyatga tabiiy moslashuv jarayoni sifatida baholash lozim. Ma'lum daraja va me'yorida bo'lsa ushbu reaksiya ijobiy hisoblanadi. Faqat haddan tashqari vaximalilik sportchi faoliyatining yomonlashuviga sabab bo'lishi mumkin. Shu sababli yuqori vaximalilikka moyil sportchilarning psixik xolatidagi o'zgarishlarni doimiy ravishda nazorat qilib borish o'ta muhimdir. Vaximalilikning 2 ta turini farqlashadi: ulardan birinchisi muayyan tashqi vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatli vaximalilik bo'lsa, ikkinchisi shaxsning o'ziga hos bo'lgan stabil – barqaror (tug'ma) vaximalilik xususiyatidir. Vaximalilik ekstremal vaziyat arafasida yoki yuz berishidan ancha ilgari oldinda turgan xavf – xatarni “Men sezib turibman - bugun yutqazaman!” tarzida bashorat qilish tufayli paydo bo'lishi

mumkin. Bunday vaximani fan tilida antitsipir (oldindan paydo) voxima deb ataladi (A.V.Rodionov, A.L.Popov).

3. Yuqori ko'rsatkichli sportda shaxs motivatsiyasining o'ziga xos xususiyatlari

Sport bilan shug'ullanish inson shaxsiyatini keskin ravishda o'zgartiradi. Sportda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sportchi shaxsiyatida bir qator xususiyat va sifatlarini shakllantirish hamda rivojlantirish kerak bo'ladi. Ana shunday muhim xususiyatlardan biri – bu sport faoliyatining motivlaridir. Sport faoliyatining motivlari sportchining shaxsiy ehtiyojlariga xizmat qilib, ular individual xarakterga egadir. Shu sababli ham sportchilar turli motivlarga ega bo'ladilar va bu motivlar sportchilar shaxsining g'oyaviy yo'nalishiga, ularning sport mahorati darajasiga, yoshiga, sport sohasidagi staji va hokazolarga bog'liq bo'ladi. (“Sport faoliyatining psixologik tavsifi” nomli 2-bobga qarang.)

4. Sportchi shaxs faoliyatiga asab tizimi va temperamentning ta'siri

Sportchilarning faoliyatiga asab tizimi va temperamentning o'ziga xos xususiyatlari juda katta ta'sir ko'rsatadi. I.P.Pavlovning ta'limotiga ko'ra, temperamentning fiziologik asosi - oliy asab faoliyatining muayyan turi hisoblanadi. U asab tizimining qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini kuchi, muvozanatliliigi va xarakatchanliliigi orasidagi xar xil mutanosibliigi bilan xarakterlanadi.

Qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining *kuchi* asab hujayralarining ishchanligi, ularning kuchli va uzoq muddatga cho'ziladigan qo'zg'atuvchilarga nisbatan chidamliligini ifodalaydi.

Asab jarayonlarining *muvozanatliliigi* – qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining o'zaro muvozanati – ya'ni balansini ifodalaydi. Asab tizimi qo'zg'alish jarayonining kuchi tormozlanish jarayonining kuchiga teng bo'lgandagina muvozanat holatida bo'ladi. Ulardan birining kuchi oshib ketganda esa asab tizimida muvozanatsizlik yuzaga keladi.

Asab jarayonlarining *harakatchanligi* asab hujayralarining qo'zg'alish holatidan tormozlanish holatiga tez o'tishi bilan bog'liq, aks xolat esa inertlik hisoblanadi.

Temperamentning xususiyatlariga quyidagilar kiradi: senzitivlik, reaktivlik, aktivlik (faollik), reaksiya sur'ati, plastiklik-rigidlik, ekstraversiya-intraversiya (V.S.Merlin).

Senzitivlik u yoki bu psixik reaksiyani keltirib chiqaruvchi qo'zg'atuvchining eng kam kuchi bilan ifodalanadi. Senzitiv kishilar sezgilar qo'zg'atuvchining minimal intensivligini xis etadi, chunki ularning sezuvchanligi juda yuqori bo'ladi.

Reaktivlik - emotsional javobning kuchi bilan belgilanadi. Reaktiv odam – bu o'ta ta'sirchan bo'lib, u har qanday tashqi va ichki ta'sirlarga emotsional tarzda o'z munosabatini bildiradi.

Aktivlik (faollik), ushbu xususiyat kishining shijoati va g'ayratida namoyon bo'lib, bu xususiyatga ega bo'lgan kishilar o'z maqsadlari yo'lidagi barcha to'siqlarni juda katta qat'iyat bilan yengib o'tadilar, o'zlarining maqsadlari yo'lidagi matonat va qat'iyatlilikni namoyon etadilar.

Reaksiya sur'ati kishidagi bilish, emotsional, irodaviy, shuningdek nutqiy hamda xatti-harakat reaksiyalari kabi psixik jarayonlarning kechish tezligini anglatadi.

Plastiklik-rigidlik. Plastiklik insonning tevarak-atrofida o'zgarayotgan hayotiy shart-sharoitlarga, faoliyat turiga, atrof-muhitga yengil va qiyinchiliklarsiz moslashuvchanligini anglatadi, rigidlik uning bu borada mo'rtligini, ya'ni atrofidagi barcha o'zgarishlarga tez moslasha olmasligini, xatti-harakatlarining bir qolipga tushib qolganligini ifodalaydi.

Ekstraversiya-intraversiya. Ushbu xususiyatlar insonning ko'proq tashqi muhitga murojaat qilishi (ekstroversiya) yoki o'zining ichki timsollar olami, tuyg'u va o'ylari (introversiya)ga murojaat qilishini anglatadi. Kishilarning ruhiyatidagi ana shu ikki yo'nalishdan qaysi biri ustun ekanligi ularning reaksiyasini, faoliyatini, ularning kirishimli ekanligini yoki odamoviligini belgilab beradi.

5. Sportda individual faoliyat uslubi

Sportda ham boshqa ko'p sohalarda bo'lgani kabi insonning induvidualligi juda katta ahamiyat kasb etadi. Sportchi shaxsining induvidual xususiyatlarini to'g'ri hisobga olish va buning asosida uning faoliyati uchun maxsus texnik-taktik uslubni shakllantirish orqaligina katta yutuqlarga erishish mumkin. Induvidual faoliyat uslubi deyilganda asab tizimining tipologik xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda, faoliyat usullari va vositalari hamda ularni bajarishda muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini beruvchi reaksiya shakllarining birligi tushuniladi.

Induvidual faoliyat uslubini shakllantirish asosan temperament hamda asab tizimi xususiyatlarini bartaraf etish yoki ulardagi salbiy tomonlarni tuzatish evaziga emas, balki mazkur faoliyat uchun ularning ijobiy tomonlaridan samarali foydalanish orqali amalga oshiriladi. Har xil sport turi vakillarida kechadigan ushbu jarayonlar mobaynida bir-biriga mutlaqo o'xshamaydigan reaksiya shakllari, faoliyatning uslub va usullari paydo bo'ladi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, har qanday holatda ham, induvidual faoliyat turining shakllantirilishi u yoki bu tarzda sportchining tabiiy xususiyatlari: morfologik, funksional va psixik xususiyatlari bilan bog'liqdir.

6. Chempion-sportchining shaxsiy sifatleri

Rossiyalik taniqli psixolog R.M.Zagaynov Olimpiada chempionlari bo'lgan - S.Bubka, V.Saneev (yengil atletika), jahon chempionlari A.Karpov, G.Kasparov, N.Gapriandashvili, M.Cheburchanidze (shaxmat), A.Fadeeva, V.Petrenko, Ye.Vodorezova (figurali uchish), N.Deryugina, A.Anpilogova (sport o'yinlari) va boshqa ko'plab sportchilarning shaxsiy psixologi sifatida faoliyat yuritgan davridagi o'z amaliy tajribalaridan kelib chiqib, ularning tarjimai holini o'rganib, shuni ta'kidlaydiki, bu oliy maqom toifa vakillari go'yo asosiy sportchilar guruhining yuqori qismida joylashgandek taassurot qoldiradilar, agar ularni tavsiflashda odatiy sifatlashdan foydalanilsa (mardlik, jasorat, o'z kayfiyatini

boshqara olish va hokazolar), ular uchun mazkur sifatlar soni yetishmas ekan. Ularning xatti-harakatlari, reaksiyasi, o'z – o'zini boshqarishi (ayniqsa inkiroz holatlarida) shu qadar o'ziga xos va individualki, ularni ta'riflash uchun maxsus, nostandart individual shaxsiy tavsifnomalarni qidirib topish lozim bo'ladi.

Bunday darajadagi sportchilar shaxsini tavsiflash uchun R.M.Zagaynov quyidagi asosiy, eng muhim (super) sifatlarni belgilaydi: “yengilmaslik”, “irodalilik” (hamma narsaga qodir irodaviy kuch-qudrat - *muallif-Z.Gapparov*), “konsentratsiya”, “motivatsiya-ustanovka”, “professionallik”, “sirlilik”, “irimchilik”, “qarshilik ko'rsata olish”, “barqarorlik”. Tilga olingan ushbu eng muhim sifatlar orasida “yengilmaslik” va “irodalilik” chempion-sportchilar shaxsining yetakchi fazilati sifatida alohida ajralib turadi.

“Yengilmaslik” –shaxsiy fazilat sifatida, sportchilarning o'z oldiga sportdan tashqari hayotida ham eng maksimal - yuqori vazifalarni qo'yib yashashlarini ifodalaydi. Shuni e'tirof etish lozimki, odatda ular hamisha ana shu intilishlariga muvaffaqiyatli tarzda erisha oladilar. “Yengilmaslik” kabi shaxsiy fazilat bo'lg'usi chempion-sportchilarda, ular ilk bor rasmiy musobaqalarda ishtirok etib, doimo birdek g'alabalarni qo'lga kiritib boshlagan chog'laridayoq shakllanadi.

Tajriba guruhi a'zolarining tarjimai hollarini o'rganish shuni ko'rsatdiki, ularning aksariyati Jahon chempioni yoki Olimpiada o'yinlarining chempioni unvoniga to'g'ridan - to'g'ri (ketma-ket va faqat g'alaba qozonish bilan) erishganlar. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, zamonaviy professional sport - faoliyat turi sifatida katta g'alabalarni qo'lga kiritish uchun mutlaqo mag'lub bo'lmaslikni taqozo etadi. Chunki mag'lubiyat sportchi shaxsiyatidagi o'z sha'niga hurmat, imkoniyatlariga ishonch kabi eng muhim fazilatlarga qaqshatqich zarba berib, ularni barbod etadi.

Shuni ham alohida ta'kidlash kerakki, chempion-sportchining yoshlik davridayoq shakllanadigan yengilmaslik tuyg'usi sportchining shaxsiy fazilati sifatida uning tashqi “qiyofasida” (imidjida) ham o'z ifodasini topadi. Binobarin bu, uning asosiy raqiblariga kuchli psixologik ta'sir ko'rsatadi.

Chempion sportchilarning shaxsiy ma'lumotlarini o'rganish, ularning sportdagi dastlabki va keyingi qadamlarini tadqiq etish, shuningdek har birining shaxsiyatidagi alohida jihatlarni o'rganish, yengilmaslik fazilati to'g'ridan -to'g'ri ulardagi motivatsiya doirasiga bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Chempion sportchi motivatsiyasining o'ziga xosligi shundaki, u “mutloq motivatsiyalangan” bo'ladi va bu sportchi hali juda yoshligida, sportga kirib kelmasdan avval shakllangan bo'lib (tengdosh bolalar bilan turli o'yinlar o'ynaganda ham, doimo g'olib bo'lishga intilish, o'z izzat nafsini yuqori qo'yish, sha'nini yerga uruvchi har qanday xatti-harakatlarga yoki tanqidlarga keskin munosabat bildirish, boshqalarga o'zining yetakchi ekanligini singdirish) ehtimol uning irsiy, ongostiga singdirilgan. Va “g'alaba” hissiy motiv sifatida chempion sportchilar uchun bir umrga o'zgarimas bo'lib qoladi. (R.M.Zagaynov).

6-MAVZU MURABBIYSI FAOLIYATI PSIXOLOGIYASI.

REJA

1. Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari.
2. Sport murabbiysi faoliyatiga qo'yiladigan talablar.
3. Murabbiy faoliyatining tuzilishi.
4. Pedagogik taktning psixologik asoslari
5. Sport murabbiysining obro'si
6. Sport murabbiysining boshqaruv uslubi va uning psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyati.
7. "Murabbiy-sportchi" tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari.

1. Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari

Jismoniy tarbiya va sportning bugungi taraqqiyot darajasi sport murabbiylari faoliyatiga tobora yuqori talablarni qo'yimoqda.

Sport murabbiysi kasbi avvalo pedagogik kasbdir. Ma'lumki, sport - bu insonni tarbiyalashning eng samarali shakllaridan biridir. Bu vazifa bugungi kunda, ya'ni zamonaviy sport yildan yilga yosharib borayotgan bir paytda yanada muhim ahamiyat kasb etib bormoqda. Barcha kasblar kabi sport murabbiysi faoliyati ham o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ushbu xususiyatlar quyidagilardan iborat:

1. Professional murabbiy mashq qilishga majbur eta olmaydi, u faqat o'z o'quvchilarini mahliyo qilish, qiziqtirish orqali samarali mehnat qilishi mumkin.

2. Sport murabbiysi maktab o'qituvchisidan ko'ra ko'proq o'z shogirdlari bilan uchrashadi: bu kundalik mashg'ulotlar, yozgi oromgohlar, musobaqalar, boshqa shaharlarda o'tkaziladigan bellashuvlar va hokazolar tufayli yuz beradi. Boshqa shaharlarda uyushtiriladigan musobaqalar davrida sport murabbiysi sportchi—o'smirlar uchun ota-onalari vazifasini ham o'tashi kerak bo'ladi.

3. Yosh sportchi sevgan sport turiga bog'lanib qoladi. Shuning uchun sport murabbiysining shaxsiy ibrati va aytgan har bir so'zi uning uchun qonun hisoblanadi.

4. Murabbiylik ishining yana bir muhim xususiyatlaridan biri – uning ijodiy mazmunga ega ekanligidir. Yangi narsani yaratish taraqqiyotning, mukammallikning va rivojlanishning birinchi shartidir. Ijodiy yondashuvsiz, izlanish, o'rganishlarsiz murabbiyning faoliyatini tasavvur qilib bo'lmaydi.

5. Aksariyat hollarda murabbiy o'z shogirdlariga o'zi ham bajara olmaydigan mashqlarni o'rgatishga to'g'ri keladi. O'zi bajara olmaydigan narsaga boshqalarni o'rgatish, bemalol qo'lidan keladigan ishni o'rgatishga qaraganda albatta qiyin. Shu sababli ham murabbiy metodik jihatdan juda puxta tayyorgarlik ko'rishi kerak bo'ladi.

Qanday psixik sifatlar, fazilatlar evaziga murabbiylik jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin? Diqqat-e'tiborni jamlashga, tassavvurlar aniqligini, fikrlash jarayonlarining tezligi va to'g'riligini aniqlashga yo'naltirilgan testlar

murabbiylar tomonidan sportchilarga nisbatan yaxshiroq bajariladi va ularning ko'rsatkichi yuqori bo'lishi qayd etilgan.

6. Murabbiy kasbining yana bir alohida jihati shundaki, uning ishida ham, hayotida ham ekstremal omillar mavjud. Ular qatoriga turli yig'inlarda va musobaqalarda doimiy ishtirok etish, oilasi bag'ridan tez-tez uzilish, o'quv mashq ishlarining katta va cheklanmagan hajmi, kuchli asab psixik (emotsional) zo'riqishlar ayniqsa, musobaqalarda talab etiladi.

2. Sport murabbiysi faoliyatiga qo'yiladigan talablar

Murabbiy – bu teran ijodiy shaxsdir. Ijodiy jarayonlar masalalari bo'yicha tadqiqotchilar ijodkor shaxsning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga katta e'tibor berganlar.

Masalan, Ya.A.Ponamoryovning tadqiqotlarida ularning quyidagi xususiyatlari alohida ajratib ko'rsatiladi: *perseptivlik* (ya'ni diqqatlilikni noodatiy zo'riqqanligi, nihoyatda ta'sirchanlik, har narsani ko'ngliga yaqin olish); *intellektuallik* (intuitsiya, kuchli fantaziya, topqirlik, oldindan bashorat qilish qobiliyati, bilimlar doirasining kengligi); *harakterologik* (turli qoliplardan chekinish, originallik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, yuqori darajadagi o'z-o'zini boshqara olish, o'ta ishchanlik qobiliyati).

Aksariyat tadqiqotchilar ijodkor shaxsning hususiyatlari qatoriga – tavakkal qilishga shaylik, shubhalarga qarshi kurasha olish, mustaqil introvertiv pozitsiyaga ega bo'lish, ya'ni o'z fikr mulohazalarini qat'iy turib himoya qila bilish kabi fazilatlarni ham kiritadilar.

Ijodkorlik darajasi yuqori bo'lgan shaxslarga o'ta murakkab va yangi muammolarga doimo katta qiziqish bilan qarash xosdir. Ularni hamisha original qarorlar qabul qilishni taqoza etuvchi vaziyatlar o'ziga jalb etadi.

Sport murabbiylari faoliyatlarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, ijodkor murabbiylarga avvalo quyidagi jihatlar xosdir: o'quv—tarbiyaviy jarayonlardagi g'oyaviylik (o'quvchilarning bilimlarini ularning e'tiqodlariga aylantirishga intilish), turli tajribalar o'tkazish va yangi tajribalar to'plashga intilish, o'z-o'zini cheklashdan holilik, fikr-lashda va harakat qilishda o'ta ziyraklik, mustaqillik, oliy darajadagi ijodiy kuch-g'ayrat, o'z ijodiy kuch-quvvatini jamlay olish qobiliyati, juda murakkab pedagogik vazifalarni hal etishga intilish.

3. Murabbiy faoliyatining tuzilishi

Murabbiy faoliyatining tuzilishiga quyidagi unsurlar kiradi: loyihalashtirish va konstruktivlik, tashkilotchilik, kommunikativlik, gnostiklik. Loyihalashtirish va konstruktivlik unsuri murabbiydagi voqealarni oldindan ko'ra bilish, o'quvchilarning faoliyat dasturlarini tayyorlash, mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'quv materialini tanlab olish va kompozitsion jihatdan tashkil qilish qobiliyatlarini ifodalaydi.

Murabbiylar sport bilan shug'ullanayotgan o'quvchilar shaxsining jismoniy va ma'naviy rivojlanishini, ularning o'quv va musobaqalashuv vaziyatlaridagi xatti-harakatlarini oldindan ko'ra bilishlari va shakllantirib borishlari kerak. Bunga

erishish uchun ulardan kuzatuvchanlik, hayol, tasavvur hamda tafakkur qilishdagi teranlik talab etiladi.

Tashkilotchilik unsuri o'quv mashg'ulot jarayonlarini tashkil etish, sportchilarning sportning turli yo'nalishlari bilan shug'ullanishlarini tashkil etish (dars vaqtida, mashg'ulotlar, musobaqalar, dam olish va maishiy sharoitlarida), guruhlarni tashkil etish, shuningdek mashg'ulotda ishtirok etayotganlar bilan o'zining shaxsiy faoliyatini o'zaro muvofiq tarzda tashkil etish bilan bog'liqdir.

Tashkil etish unsuri deyilganda, har bir alohida holatda yuzaga kelgan vaziyatni to'g'ri baholay bilish, to'g'ri qarorlar qabul qila olish va ularning bajarilishiga erishish tushuniladi. Faoliyatning tashkilotchilik unsuri o'qituvchi va murabbiyning quyidagi bir qator shaxsiy fazilatlariga muayyan talablarni qo'yadi: tezkor va muvofiq fikrlay olish, jasorat, qat'iyatlilik, talabchanlik, mas'uliyat hissi va hokazolar.

4. Pedagogik taktning psixologik asoslari

Pedagogik takt – pedagoglar mahoratining eng muhim fazilatlaridan biridir. U pedagoglarning sportchilarga nisbatan yuqori axloq me'yorlari darajasida munosabatda bo'lishlarida, ularga pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq ravishda ta'sir ko'rsatishdan iborat bo'lib, u murabbiyning o'quv tarbiyaviy ishlar, o'quv mashg'ulotlari hamda mashg'ulot yig'inlari, musobaqalar va hokazolardagi xatti-harakatlari, muomalasi va o'zini tutishida namoyon bo'ladi. Pedagogik takt tarbiyaviy ta'sir amalga oshiriladigan vositalar, usullar va yo'llar orqali ro'yobga chiqadi. Bunda murabbiyning sportchilar bilan bo'ladigan muloqotidagi asosiy ohang va usul, xayrixohlik, bosiqlik, sportchi shaxsiyatiga hurmat, talabchanlik hamda unga ishonch, tabiiylik, samimiylik, munosabatlarning haqqoniyligi, shuningdek, muloqotning pedagogik jihatdan o'zini oqlaydigan ifodaviyligi bilan ajralib turadi.

Pedagogik muloqotning psixologik asoslari ichida nutqning o'rnini ham juda muhimdir. Birinchi galda bu pedagog— murabbiyning rostgo'yligiga tegishlidir. Murabbiy o'z so'ziga sodiq, gapi bilan ishi birdek bo'lishi lozim. Shuningdek, nutqning adabiy fazilatlarini ham o'ta muhimdir: masalan, tushunarlilik, aniqlik, o'zgaralar anglashi uchun qulaylik, mantiqiylik, shuningdek emotsional ifodaviylik hamda nutqning ta'sirchanligi.

Ayrim pedagoglarning faoliyatida aksariyat hollarda pedagogik taktning buzish hollari uchraydi. Ularning aksariyati o'quvchilar bilan muomala qilishda yuz beradi. Bu kamchiliklardan ayrimlari quyidagilardan iborat:

1. Sergaplik, mashg'ulotlar paytida va musobaqalarda haddan tashqari ko'p tergash va tanbeh berish.
2. Muomaladagi haddan tashqari jiddiylik, ba'zan esa qo'pol so'zlarni qo'llash.
3. Muomalaning quruqligi, haddan tashqari qisqaligi, o'quvchilarning hissiyotlariga e'tiborsizlik.
4. Pedagogik ta'sir ko'rsatishning hamda muloqotning bir qolipga tushib qolishi.

5. Haddan oshirib maqtash, ayrim o'quvchilarning yutuqlarini, fazilatlarini hadeb ro'kach qilaverish yoki aksincha, kamchilik va xatolarini qayta-qayta ko'rsatish.

6. O'z so'zi va ishining bir-biriga mos kelmasligi.

7. Turli norasmiy atamalardan va iboralardan, masalan, sport amaliyotida keng tarqalgan jargonlardan foydalanish (misol uchun, "startoldi lixoradkasi" o'rniga "mandraj" va hokazo).

Pedagogik muomalani tarbiyalash, murabbiyning bu borada o'z-o'zini takomillashtirishga intilishi – uning pedagogik mahorati oshib borishidagi muhim jihatidir.

5. Sport murabbiysining obro'si

"Mansabning obro'si" va "shaxsning obro'si" degan tushunchalar mavjud. Mansab obro'si xizmatining ahamiyati, mansab egasining huquqlari va vazifalari bilan izohlanadi. Shaxsiy obro' esa muayyan ijtimoiy vazifani ado etuvchi insonning individual xususiy fazilatlarini bilan belgilanadi.

Murabbiy rasmiy jihatdan egallab turgan vazifasiga muvofiq ravishda o'ziga xos huquq va obro'ga egadir. Ammo mansab obro'si xar doim shaxs obro'siga muvofiq kelavermaydi.

Murabbiyning obro'sini asosan unga xos bo'lgan quyidagi fazilatlar ta'minlaydi: mehnatga halol munosabatda bo'lish, rostgo'ylik, haqqoniylik, kamtarinlik, intizomlilik, o'quv va mashg'ulot jarayonlariga ijodiy, navatorlik bilan yondashuv, kuzatuvchanlik, analitik tafakkur yurita bilish, maxsus intuitsiyaga ega bo'lish va hokazolar. Bulardan tashqari murabbiyning obro'si yuqori ishchanlik qobiliyati, sabr-matnatlilik, o'z - o'zini boshqara olish, murakkab vaziyatlarda o'ziga ishongan holda harakat qila olish kabilar ham tashkil etadi. Murabbiyning obro'si, shuningdek uning qanchalik muomala qila bilishi, e'tiborlilik, g'amxo'rliqi, boshqalarga nisbatan hurmat va xayrixohlik bilan munosabatda bo'la olishi, o'zaro hamkorlarini tushuna olishi, o'zgalarga xolis va adolatli baho berishi, talabchanlikdagi adolatlilik, muomala madaniyatiga ham bog'liqdir.

6. Sport murabbiysining boshqaruv uslubi va uning psixologik tayyorgarlikdagi ahamiyati

Har bir murabbiyning uzoq yillik ish faoliyati jarayonida sportchilar guruhini yoki alohida sportchilarni boshqarish borasida faqat uning o'zigagina xos bo'lgan individual boshqaruv uslubi shakllanadi.

Boshqaruv uslubi deganda nimani tushunmoq kerak? Boshqaruv uslubi deganda rahbarning jamoaga ta'sir qilishdagi, sportchi yoki jamoani boshqarish maqsadida amalga oshiradigan usullari tizimi, uslublari, yo'llarining nisbatan qat'iy va barqaror mushtarakligini anglamoq kerak.

Psixologiyaga oid adabiyotlarda boshqaruvning bir-biridan keskin farq qiluvchi 3 ta uslubini alohida ajratib ko'rsatadilar va ular quyidagilardan iborat: **avtoritar** (avtoritar, direktiv), **demokratik** (kollegial), **liberal** (o'ta keng fe'lilik, mehribonlik va erkinlik asosidagi) boshqaruv usullari.



Avtokratik boshqaruv ish uslubi murabbiyning yolg'iz o'zi tomonidan boshqarilishini anglatadi, ya'ni barcha qarorlarni qabul qilish faqat murabbiy zimmasida bo'ladi. Avtokratik boshqaruv uslubida rahbarlik qiluvchi barcha murabbiylarning ta'siri asosan buyruqlar, ultimatum shaklidagi talablar, farmoyishlar tarzida bo'ladi.

Direktiv boshqaruv uslubida ish yurituvchi murabbiylar odatda o'zining har qanday taklifiga rozi bo'laveradigan sportchilarga alohida hurmat va xayrixohlik bilan qaraydi. Shu sababli ular boshqaradigan jamoalarda odatda o'ziga xos "erkatoylar" mavjud bo'ladi va ular odatda o'z o'rtoqlari orasida har doim hurmat-e'tiborga sazovor bo'la olmaydilar. Boshqa o'quvchilari bilan avtokrat murabbiylar muomalada muayyan masofani saqlaydilar, o'z o'quvchilari bilan munosabatda ular samarali va bir maromdagi ohangni topa bilmaydilar. O'quvchilari muvaffaqiyatsizlikka uchraganda juda kuchli asabiylashadilar, xatto so'kish, haqorat so'zlarni ham qo'llay oladilar. Oqibatda sport jamoasida nosog'lom psixologik muhit va mojaroli vaziyatlar yuzaga keladi.

Avtokrat murabbiyning shaxsiy sifatlariga quyidagilarni kiritish mumkin: o'ziga haddan ziyod ishongan, prinsipial, talabchan, o'zini tutib tura bilmaydigan, mehribonlik tuyg'usidan holi, turli mojaroli va nizoli vaziyatlarga moyil.



Demokratik boshqaruv uslubi turli masalalarni va hamkorlikka oid takliflarni hal etishda yetarli darajada muho-kamalarga, kelishuvlarga izn beradi. Jamoaning a'zolari qarorlarni ishlab chiqish va qabul qilishga keng tarzda jalb etiladi. Biroq, bunda murabbiy hech qachon "o'z izmi"ni sportchilarga mutlaqo berib qo'ymaydi. U o'z qo'l ostidagilarning shaxsiy munosabatlaridan ham yaxshi xabardor bo'ladi. U guruhdagi barcha a'zolar bilan bir xil muomalada bo'ladi. Ularning birortasini ham alohida ajratib yaxshi ko'rmaydi yoki yomon ham ko'rmaydi. Uning muloqotida tarbiyaviy axborot ustuvorlik qiladi. U asosan iltimos qilish, maslahat berish, yo'l-yo'riq ko'rsatish shaklida o'z boshqaruvini amalga oshiradi. Gap ohangi asosan bir maromda, ba'zi hollarda esa hazil-mutoyiba va do'stona muloqot turlaridan foydalanadi.



Liberal boshqaruv uslubi murabbiyning jamoa faoliyatiga juda kam aralashishi bilan izohlanadi. Bunday murabbiy odatda mashgʻulotlar jarayonida mashqlar va qiyinchiliklarni tanlashda oʻz qoʻl ostidagilarga keng erkinlik beradi. Sportchilarga maksimal darajadagi mustaqillikni berib, aksariyat hollarda oʻzi ham “ularning izmida” boʻladi. Sportchilarning shaxsiy munosabatlarini yaxshi bilmaydi. Oʻz qoʻl ostidagi yetakchi va muayyan obroʻga ega sportchilarning fikr – mulohazalariga quloq soladi. Liberal murabbiyning sportchilar bilan muloqotida talab, maslahat, tavsiyalar deyarli boʻlmaydi. Ularning oʻrnini iltimos va kelishuvlar egallaydi. Qoʻl ostidagilar tomonidan intizomni buzish, topshiriqlarni bajarmaslikka oid har qanday tushuntirishlarni u hech qanday tanqidiy baholarsiz qabul qilaveradi.

Liberal murabbiyning shaxsiy fazilatlari: kirishimli, bosiq, birovni xafa qilmaydigan, xushmuomala, xayrixoh, muomalada juda sodda, talabchanlikdan holi, haddan ziyod bagʻrikeng.

Yuqorida jamoani boshqarishning bir-biridan keskin farq qiluvchi 3 ta uslubi keltirildi. Biroq, ulardan qaysi biri jamoani tarbiyalash, oʻqitish, uning sport natijalarini yuksaltirish va hokazolar borasida samaraliroq degan haqli savol tugʻiladi. Quyida biz ularning har biri haqida muayyan xulosalarni chiqaramiz.

7. “Murabbiy-sportchi” tizimidagi munosabatlarning xususiyatlari

“Murabbiy – sportchi” munosabatlarini shakllantiruvchi omillar:

- Faoliyat vazifalari;
- Qadriyatlar tizimi va murabbiy ehtiyojlari;
- Murabbiy va sportchilarning oʻzaro munosabatlari toʻgʻrisidagi tasavvurlari.

Albatta murabbiy muayyan sport turi talablariga javob beradigan oʻquvchilarni tanlab olishi lozim. U amalda murabbiyning barcha konsepsiyalari va fikrlarini, rejalari hamda orzu—umidlarini roʻyobga chiqara olish qobiliyatiga ega boʻlgan, uning jamiyatda yanada yuqoriroq maqomga erishish borasidagi oʻz ehtiyojlarini qondirishiga yordam bera oladigan oʻquvchilarni tanlab oladi. Murabbiyning oʻz oʻquvchilarini idrok qilishi shakliga taʼsir quluvchi omillar quyidagilardan iborat: jinsi, yoshi, ularning sport mahorati darajasi va hokazolar.

Ushbu muammoni shuningdek sportchining oʻz murabbiysiga nisbatan munosabatlari nuqtai nazaridan ham koʻrib chiqish lozim. Bunday munosabatlarning asosiy jihatlaridan biri sportchining yoshi hisoblanadi.

Darhaqiqat, psixologlarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, sportda endigina ilk qadamni tashlayotgan o'spirin uchun, uning murabbiysi professional jihatdan qay darajada bilimdon ekanligini baholash juda mushkuldir. Bunday hollarda sportchi o'z murabbiysiga birinchi navbatda shaxs sifatida baho beradi, binobarin u quyidagilarni yaxshi tushunadi: uning murabbiysi mehribonmi yoki qattiqqo'lm, u bolalarni yaxshi ko'radimi, u hazil qilishi mumkinmi yoki doimo jiddiymi, atrofda qilargalarga hurmat bilan munosabatda bo'ladimi va xokazolar.

Keyinchalik sportchilarning o'z murabbiylariga nisbatan munosabatlariga ularning ehtiyojlari, motivlari, yo'nalishlari hamda mashg'ulotlar jarayonida murabbiylar tomonidan shakllantiriladigan omillar—qadriyatlar tizimi ta'sir ko'rsatadi. Demak, keyingi bosqichlarda o'quvchilarning o'z murabbiylariga nisbatan munosabatlari bevosita murabbiyning o'ziga va uning faoliyatiga bog'liq bo'lib qoladi.

7-MAVZU TEXNIK TAYYORGARLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Reja

1. Sportchilarni texnik tayerlashda psixotexnologiyalar
2. Sportchilarni texnik tayyorlashda psixotrening, autogen mashqlarni roli va samaradorligi

Zamonaviy sport psixologiyasida psixotexnologiya muammosi ham amaliy ham nazariy jihatdan nihoyatda muhim hisoblanadi. Ayniqsa, sportchilarda musobaqalardan oldingi yemotsional holat hech qachon o'z dolzarbligini yo'qotgan yemas. Keyingi vaqtlarda sportda yuqori natijalarga yerishishga bo'lgan yehtiyoning ortishi, sportchilarda jismoniy va psixologik tayyorgarlik darajasiga qo'yiladigan talablarga hamohang tarzda ko'tarilib bormoqda. Albatta, bunda bir tomondan sportchilarning organizmiga ta'sir qiladigan katta hajmli yuklama va ikkinchi tomondan sportchilarning bunday yuklamani ko'tarishga funksional jihatdan tayyorgarligi nazarda tutiladi. Boshqa tomondan yesa, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish zaruriyatiga oid trenirovkalar, xususan bellashuv bilan bog'liq sport faoliyati sportchilardan yuqori darajadagi yemotsional zo'riqishlar bilan kechib, har qanday stress-omillarga nisbatan, zotan vaziyatga xos kuchli yemotsional barqarorlikni talab yetadi.

Sport faoliyatida amaliy xarakterdagi ko'rsatkichlar tahlilining ko'rsatishicha, sportchilarning katta foizi garchi trenirovka-tayyorgarlik davrida yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va xatti-harakatlarning yuqori darajasidagi taktik-texnik uslublariga yegaliklarini namoyon yetsalarda, musobaqalarda o'z potensial imkoniyatlaridan ko'ra kam natijalarga yega bo'ladilar.

Zero, bunday muvaffaqiyatsizlik zamirida sport musobaqalari faoliyatini amalga oshirishdagi stress-omillarga osonlik bilan beriluvchanlik yotadi. Oqibatda, ko'pgina sportchilarda muayyan qobiliyatlar mavjud bo'lsa-da, o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqara olmaydilar.

Odatda, shu zayl bir qancha musobaqalardagi muvaffaqiyatsizliklardan so'ng, ular sportni tark yetishga majbur bo'ladilar.

Ayni vaqtda, sportchilarning musobaqalardan oldingi yemotsional holatlarini o'zgartirish maqsadida qo'llaniladigan psixologik korreksion metodikalar, ularni zaruriy psixologik bilimlar bilan qurollantiradi.

Sportchilarning amaliy ko'nikmalarga yega bo'lishlarini ta'minlab, mavjud yemotsional holatlaridagi maqsadga yo'naltirilgan o'zgartishlarni baholash imkoniyatlariga yo'l ochadi. Natijada, ular ham jismoniy ham psixologik jihatdan optimal holatga yega bo'lib, sport faoliyatlarida o'zlarini to'liq namoyon yeta oladilar. Bu yesa ularga nafaqat respublikamiz miqyosida balki jahon sport arenalarida muvaffaqiyatlar "yeshigini" ochishga zamin yaratadi. Sportchilar bilan individual psixokorreksiyani tashkil yetishda **"Artterapiya i artsintezterapiya texnikasi"** uslublarini qo'llash kutilgan natijalarni qo'lga kiritish imkoniyatini yaratadi.

1. Metaforfozalik avtoportret.

Ko'rsatma: o'zingizni daraxt (o'simlik) shaklida tasvirlang.

Rasm bilan ishlash jarayonida sportchining ma'lumotini qayta ishlash, zaruriy detallar (ildizlar, mevalar, jonzotlar, hashoratlar hamda boshqa jonli va jonsiz olamni)ni to'ldirish, rasmni oxiriga yetkazish, daraxt yoki o'simlikning ahamiyati, uning qaramligi yoki mustaqilligini, uning atrofdagilarga jonkuyarligi va atrofdagilarning unga g'amxo'rlikini baholash lozim.

Maqsad – sportchining sub'ektiv olami haqida ma'lumotga yega bo'lish, uning ongini kengaytirish, mavjudligining zarurati va ahamiyatini oshirishdan iboratdir.

2. Vinnekot karakuli.

Bu qiyofani boshqarilgan holda chizish texnikasi hisoblanadi.

Ko'rsatma: qulay joylashib o'tiring, ruchkani (gelli, peroli), qalamni oling, oyoqlaringizni polga qo'ying, ko'zingizni yoping va o'z qo'lingizga qancha zarur bo'lsa, xohlagan yo'nalishda va xohlaganingizcha harakatlanishiga (uch minutdan kam yemas) imkon bering.

Rasm bilan ishlash: O'zingiz tasvirlagan narsada Siz nimani (kimni, nimaga o'xshaganni) ko'rishingiz mumkin? Diqqat bilan qarang: ong ostingiz Sizga nimadan xabar berayapti.

Ramz (yelement, timsol yoki belgi) bilan ishlash: uning orqasida nima turibdi? Mazkur ramz Sizning hayotingizda qanday ahamiyatga yega? Agar u ijobiy ibtido ga yega bo'lsa, ong darajasida uning yordami, qo'llab-quvvatlashi, salohiyatini qabul qilish va tushunish imkoni bor. Agar salbiy ibtido bo'lsa, unda ong ostidan qo'rquvni, siqib qo'yilgan muammolar va boshqalarni idrok darajasiga surib chiqarish imkoni mavjudligining o'ziyoq ijobiy holat hisoblanadi.

Ushbu texnikani bajarishning zaruriy sharti:

- oxirigacha bormaslik (ishni tugatmaslik);
- tog' oldida to'xtab qolmaslik (ishni yakunlamaslik);
- o'zi bilan kimnidir birga olib ketish mumkin yemas;

- rasmni maqsadsiz (behuda) berib yubormaslik.

Texnikaning maqsadi: Sportchini u tanlagan yoki yaratgan yo'l davomida kuzatib borgan holda unga "bu nima?", "ma'nosi nimada?", "siz uchun bu qanday ahamiyatga yega?", "bu sizga nimaga kerak?", "bu qanchalik zarur?" va boshqa savollar bilan yordam berish, o'zini o'zi anglab yetishi, yo'nalishini aniqlashi, o'z harakatlari ma'nosini anglashi, ularga yetishish maqsad va yo'llarini belgilashi uchun imkon berishdan iborat.

Psixolog sportchidan so'raydi: hammasi bo'lib Sizing harakatlaringizni o'zgartirsak, nima bo'ladi? Sizda iroda bormi? Siz biror narsani o'zgartirishga qodirmisiz? Agar uchinchi qator "o'tiraman, jim turaman, yig'layman"ni boshqacha so'zlar bilan almashtirsak-chi? O'ylab ko'ring-chi, nima hosil bo'ladi?

Boshqachasi (muqobili):

- uchinchi satr – yuraman, telefonda so'zlashaman, konfetlar bilan kofe ichaman;

- to'rtinchi satr – yengillik, mamnuniyat, ajablanish, iliqlik;

- beshinchi satr – vaqtichog'lik.

Savol tug'iladi: Nima hosil bo'ldi? Iroda kuchingiz bilan faqatgina harakatlaringizning o'zgartirilishi natijasida Sizing tuyg'ularingiz ham, holatingiz ham o'zgardi.

3. "Men va mening muammoim" assotsiativ rasm

Ko'rsatma: sizning oldingizda rang, cho'tka va qog'oz turibdi. O'z muammoingiz va o'zingizni qanday ko'rinishingizni ushbu varaqda tasvirlab bering.

Ushbu rasmning maqsadi: so'rovni ifodalashga, dialogni muloyimlik va xushmuomalalik bilan (xavotirli va depressiv o'smirlar bilan ishlashda juda muhim) yordam berib, diagnostikani amalga oshirish imkonini ta'minlaydi. Dastur yakunida batafsil vazifa beriladi. Avvalgi rasm ko'rsatilib, quyidagi savol beriladi: Nima o'zgardi, nima almashdi, hozirda Siz va sizning muammoingiz qanaqa ko'rinishda?

Sportchi real o'zgarishlarni – yengib o'tish yoki ijobiy tomonga o'zgarishlarni ko'radi.

Psixosintez texnikalari

1. Aynanlashtirmaslik.

2. Subshaxslar bilan ishlash.

3. Arxetip timsollar va shaxsusti kechinmalari timsollari bilan ishlash.

4. Meditativ mashqlar.

1. Aynanlashtirmaslik

Texnikaning maqsadi: o'zining hissiyotlarini boshqarish, ularni tushinish

va o‘zining “Men”ini o‘z his va istaklaridan ajratish.

Masalan: baxtsiz muhabbat – bu men, muhabbat va boshqa inson.

Masalan: men qo‘rqayapman – bu men, qo‘rquv va ushbu hisga munosabat.

Masalan: men qayg‘udaman – bu men, qayg‘u va ushbu hisga munosabat.

Men tobeman – bu men, kimdir boshqa va mening istagim.

Ko‘rsatma : qulay o‘tirib oling, o‘zingizni bo‘sh tuting, xayolan o‘zingizga shunday deng: “Men gavgavda yegaman, lekin men – gavgavda yemasman. Men uni qadrlayman, uni saqlab turishga intilaman, biroq men – faqatgina mening gavgavda yemasman”. Ye‘tiboringizni asosiy fikrga qarating: “Men gavgavda yegaman, lekin men – gavgavda yemasman”. Qisqa to‘xtashdan so‘ng ayting: “Men hislarga yegaman, lekin men – his yemasman. Hislar turli-tuman va o‘zgaruvchan, ular muhabbatdan nafratga, quvonchdan qayg‘uga aylanishi mumkin, bu vaqtda yesa mening haqiqiy “Men”im o‘zgaraydi. Bilaman, hislar o‘zgaradi va o‘tkinchi, “Men” yesa qoladi”. “Men hislarga yegaman, lekin men – his yemasman” fikriga qarating. Bir necha nafas olishdan so‘ng o‘zingizga ayting: “Men intellektga yegaman, lekin men – intellektmasman. Mening aqlim – maqsadlarga yerishish va o‘zimni namoyon yetish uchun yaxshi vosita, lekin u mening asl mohiyatim yemas. U yosh, ma‘lumotga qarab o‘zgaradi, mening asl mohiyatim yesa qoladi. Men aqlga yegaman, lekin men – aql yemasman. Men kimman? Men – bu shaxsning shunday qismimanki, u muhitga jalb qilinmagan holda bizning faoliyatimizning har qanday sohasini kuzatishga qodir. U jismoniy va psixik qulaylik uchun zarur bo‘lgan muvozanat, garmoniyani topishga imkon beradi. Men qachon istasam o‘z hislarim bilan aynanlashaman, istamasam o‘z hislarimga aynanlashmayman”.

2. Subshaxslar bilan ishlash.

Mashqning maqsadi: o‘z sub‘ektiv dunyosini anglash, o‘zining kayfiyati va istaklarini boshqarishga o‘rganish. Subshaxs – bu bizning asl shaxsimiz doirasidagi ko‘p sonli psixologik tuzilmalar bo‘lib, ular o‘z maqsad va yehtiyojlariga yegalar. Ularni ikki tomondan ko‘rib chiqish mumkin.

Masalan: go‘dak, ota-ona, mijg‘ov, norozi, ishbilarmon, yomon yoki bular bizlarga beriladigan va o‘zida o‘z ma‘nosini aks yetuvchi ismlar, masalan: Baxtiyor, Baxa, Baxtik, Botya, Baxtiyor Urumboevich va bu ismga tegishli bo‘lgan turli laqablar.

Mashqning ikkinchi qismi. Psixolog Sizda qaysi subshaxslar ustivorlik qilishadi, ularning qimmatini nimada va ularda qanday salbiylik mavjud? Boshqa subshaxslarning mohiyati nimada, sizning ularga munosabatingiz qanday? Siz ularni boshqara olasizmi yoki ular Sizga bosim o‘tkazishadimi? Odatda SIZ o‘z hayotingizda qanday rolni o‘ynaysiz, qaysi subshaxs hayotingizda ustivorlik qiladi?

Misol:

Sportchi : “Menda bir talay subshaxslar yashaydi, men ulardan 8 tasini sanadim: Nodira, Nodirka, Nodira Shoilyosovna, Nodiraxon, Nodi, Qizim, Quyoshcham, Dora” (bu ismlar boshqacha bo‘lishi tabiiy).

Psixolog: “Sizning hayotingizda yeng ahamiyatli yoki ko‘pincha qo‘llaniladiganlarini tanlang. Ularni ko‘rib chiqing. Balki o‘zining sifatlari yoki harakatlariga ko‘ra qaysidir guruhlar bordir?”

Sportchi: “Uddaladim. Nodira – u mas‘uliyatli, hammaga yordam beradi, hamma narsaning uddasidan chiqadi, bo‘yin tovlamaydi, serg‘ayrat, sabr-toqatli. Nodiraxon, Nodi, Qizim – yumshoq, shirinso‘z, mehribon, aqlli, sevimli. Nodira Shoilyosovna – hech kimni qo‘llab-quvvatlamaydi, hech kimga kerak yemas. Dora – aqlsiz, kulgili, mamnun, irodasiz. To‘g‘ri, hozir u yo‘q”.

Psixolog: “Ko‘proq sen qanaqasan? Qanaqa bo‘lishni istarding?”

Sportchi: “Hozir Nodiraman. Nodiraxon, Nodi, Qizim bo‘lishni istardim”.

Psixolog: “Aytib ber, tasvirla-chi, Nodira, Nodiraxon, Nodi, Qizim qanday ko‘rinishga yega, nimaga o‘xshaydi?”.

Sportchi: “Nodira – issiq joyda yerib ketgan plastilinli model va hozir u shaklsiz, tushunarsiz bir narsa. Nodi – bu hamma-hamma joyda aks yetuvchi quyosh nuri va hamma xursand hamda hamma kulgili. Qizim – bu aqlli, to‘g‘riso‘z, mehribon, shirinso‘z va sevimli”.

Psixolog: “Yaxshi. Qaysi subshaxs sening hayotingda keyingi vaqtda yeng asosiy rol ni o‘ynaydi?”.

Sportchi: “Albatta, bu Nodira”.

Psixolog: “Yaxshi. Kel, tushunishga harakat qilamiz. Sening Nodirang boshqa subshaxslardan so‘rasin, u agar ularni bilsa, qanday qilib bunday bo‘ldiki, Nodira sening hayotingda bunchalik katta joyni yegalladi, ular bir birlari haqida nimalar deb o‘ylashadi?”

Sportchi: “Nodira aytishicha, uni tashlab ketishgach, unga juda azobli va achinarli va u bu joyni boshqalardan qasos olish, hech kim va hech narsa bo‘lmaslik qo‘rqinchli yekanligini tushintirish uchun yegallagan. Nodiraxon va Qizim aybdor yemas, ular ketishgan va yordam bera olishmaydi. Qizim dadasi bilan 9 yoshida ketgan, u oiladan ketgan, u bilan do‘st bo‘lgan Nodi yesa yo‘qolgan (ko‘zlarida yosh)”.

Psixolog: “Hech bir subshaxs o‘lishi, yo‘qolishi mumkin yemas. Ular faqat o‘zgarishi mumkin”.

Sportchi: “Ha, men bilaman. Nodi Nodira Shoilyosovnaga aylangan. U yordam berishi, sabr-toqat qilishi va hamma narsani bajarishi kerak yedi, unga bu qiyin yedi. Shunda Nodira paydo bo‘ldi”.

Psixolog: “U qaerdan paydo bo‘ldi?”

Sportchi: “Bu shunday kun yediki, oxirgi kuch va umidlar puchga chiqdi va dam olish kerak yedi. Hamma narsani o‘zida sudragan Nodira Shoilyosovna va Nodirka bexosdan tushunishdiki, barcha ular qilayotgan ish hech kimga kerak yemas va ularga ham kerak yemas. Ular charchashdi, ularni yaxshi ko‘rishmaydi,

qadrlashmaydi, tushunishmaydi va faqat foydalanishadi. Shunda ular qaror qilishdi: “Yetar!”. Ular Nodirani yasashdi, unda hislar yo’q va bo’lmaydi, unga bari bir, unga azobli bo’lmaydi, unga hech kim yordam bermaydi. Yendi yesa yana u yerib ketdi. Men hech narsani tushunmayapman. Tushunishga yordam bering”.

Psixolog: “Yaxshi. Tushunishga harakat qilamiz. Kel, sening subshaxslaringga rahbari aniqlashga yordam beramiz, bo’lmasa, ular o’zboshimchalik qilib, hamma rollarni aralastirib yuborishdi. Rejissyor, ya’ni, sen yesa hech narsa bilan ishing yo’q. Keyin biz har bir subshaxsda nima ijobiy va nima salbiyligi aniqlaymiz, ularni boshqaruvchi markaz, “Men” nima yekanligini yeslaymiz, ushbu subshaxslar qanday o’zgartirishni o’rganamiz, almashtiramiz, o’zgartiramiz...”

Sportchi: “Yendi Nodira shaklsiz yemas, men uni tuzatdim, to’g’ri, u yana odati bo’yicha chiqib olmoqchi, masalan, men hozir “Tushlik qilishga borish kerak” deb o’ylayapman, u yesa, “Men hech nimani istamayman” deyapti. Nodira yesa unga “Bu sen istamayapsan, men yesa istayman. Mening yesa pati uzilgan jo’jadek ko’rinmaslik uchun ovqatlanishim kerak”. Yendi men bilaman, Nodiraning afzalligi hech narsani xohlamaslik va hech narsa qilmaslik.

Men, albatta, kerak bo’lganida bundan foydalanaman. Yendi men o’ylaymanki, Quyoshcha hamisha men bilan birga bo’ladi. Qachonki men derazada yoki xonada, yoki chiroqda yorug’lik ko’rsam va unda nur bo’lsa, u mening quyoshli quyuncham bo’ladi va menga issiq va oson bo’ladi. Qiziq, nega men bundan oldin foydalanmagan yekanman. Qizim yesa menga kerak bo’ladi va mening hayotimda o’z farzandlarim bo’lganda albatta paydo bo’ladi”.

Psixolog: “Men senda hammasi yaxshi bo’layotganidan xursandman. O’tgan safar sen dushanbadan jumagacha soat ikkididan to’rtgacha bo’lgan vaqtda senda ko’ngil aynishi bo’lishini va uni to’xtatishning iloji bo’lmayotganligini, dorilar buyurishgan bo’lsa ham ular yordam bermayotganini aytganding. Seningcha, qaysi subshaxs o’zini bunday tutayapti? Sen yendi bu vaziyatga ta’sir ko’rsata olasanmi?”

Sportchi: “O, men bilaman. Bu juda qiziq. Men tushundim. Bu Nodira Shoilyosovna. Men bilaman, bir yil oldin hammasi boshlangan. O’sha paytda men yangi ishga kirayotgan yedim va haddan ziyod hayajonlanganman va ishni bajarishga ulgurmayman deb qo’rqqanim uchun bir necha oy tushlik qilmaganman. Keyin ovqatlana boshlaganimdan so’ng ko’nglim aynishi boshlandi, yesimda, men oqatlanib, tezroq ishga yugurardim. Bu juda dahshat yedi. Umuman, yendi bilaman, Nodira Shoilyosovna bilan muammoni hal qilish kerak...”

Rezyume. Sportchida subshaxslar bilan ishlashning uch seansidan so’ng ko’ngil aynishi yo’qoldi, u yaxshi ovqatlana boshladi, vazni oshdi. Uning kayfiyati ko’tarilib, yemotsiyalar (ijobiy va salbiy) paydo bo’ldi, ikki yildan beri ko’rishmagan onasi bilan uchrashishga xohish sezdi. Natijada uchrashuv yetarlicha xotirjam o’tib, o’smir o’zini dadil va qoniqan his qildi.

2. Sportchilarni texnik tayyorlashda psixotrening, autogen mashqlarni roli va samaradorligi

Insonlar salomatligi muammosi davlat siyosati darajasiga ko'tarilishi bilan birga quvonarli hol shundan iboratki, har bir kishi o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabatda bo'lmoqda. Salomatlik deganda nafaqat jismoniy balki, Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, "... har tomonlama, ya'ni ham jismonan, ham ruhan, ham ma'nan" sog'lom bo'lishga ye'tibor berilayotganligi ham bizning yutug'imizdir.

Zamonaviy psixologik adabiyotlarda va bu sohadagi mutaxassislar orasida trening atamasi juda ko'p ishlatilmoqda. Trening ingliz tilidan olingan bo'lib, "**mashq qilish**", "**takrorlash**" ma'nolarini bildiradi.

Psixologik trening haqida gap ketganda, bu atama ko'pchilik tomonidan "muammolarni yechimi topiladigan mashg'ulot" sifatida qabul qilinadi.

Aslini olganda trening mashg'ulotlari kishilarning muammolarini hal qilmaydi, balki shu muammolarning asosini taxlili qila olish uchun lozim bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qiladi. Ya'ni **trening** – sportchi shaxsda mavjud bo'lgan yoki vujudga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni hosil qilish maqsadida turli xil o'yin va mashqlar orqali o'tkaziladigan mashg'ulot hisoblanadi.

Treningga ta'rif berish yoki uni tushuntirishda turli mualliflar tomonidan turlicha yondashuvlar keltirilgan bo'lsada, ularning aksariyati trening mashg'ulotlari o'yin va mashqlar orqali amalga oshirilishiga va trening jarayonida ko'nikma va malakalar hosil yetilishiga ye'tibor qaratganlar.

Jumladan, **O. Gorbushina**, **trening** – bu shaxsni o'zgartirishga qaratilgan hissiyotlarga boy bo'lgan mashg'ulotdir, deb ta'riflaydi.

Shundan kelib chiqqan hoda treningni maqsadi va vazifalariga ham aniqlik kiritib olish mumkin. O'tkaziladigan psixologik treninglarning **maqsadi** quyidagicha bo'lishi kuzatiladi:

- shaxsda muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish;
- hayotdagi qarama-qarshiliklarni to'g'ri tushuna olish va tahlil qilishga o'rgatish;
- shaxsning ichki holati (ruhiyati)ni o'zgartirishga yerishish;
- shaxsni kamoloti uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni hosil qilish;
- favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qila olish ko'nikmasini hosil qilish.

Tajribalardan kelib chiqib aytish mumkinki, treninglar uchun umumiy bo'lgan vazifalar mavjud bo'lishi mumkin yemas. Chunki har bir trening o'z oldiga qo'ygan o'zining o'ziga xos va mos vazifalariga yegaki, shunga muvofiq holda ham aytish mumkin-ki, treninglarda vazifa sifatida har bir tanlab olingan muammo yuzasidan ma'lum holatlar nazarda tutiladi. Lekin umumiy holda psixologik treninglarning **vazifalariga** quyidagilarni kiritish mumkin:

- guruh a'zolarining bir-birlari bilan tanishuvini tashkil yetish;

- guruh a'zolari bilan birgalikda normalarga amal qilishga o'rganish;
- guruh a'zolarining muammolarini gapirtirishga sharoit yaratish;
- guruh a'zolari o'rtasida o'zaro do'stona muhit yaratish;
- guruh a'zolarining kayfiyatini ko'tarish;
- guruh a'zolari o'rtasida samimiylik muhitini yaratish;
- guruh a'zolarining o'zaro jipsligini, ahilligini ta'minlash;
- guruh a'zolarining "qayta aloqa"sini ta'minlash;
- guruh a'zolarida turli xil hayotiy ko'nikma va malakalarni hosil qila oluvchi mashg'ulotlar tashkil yetish.

Shuni alohida qayd yetish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham Psixologdan shaxs psixologiyasi, shaxs individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo yetadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar **psixologik treninglar** deb ataladi.

Har qanday psixologik treninglarni tashkil yetish va o'tkazish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi.

1. Guruhni tashkil yetish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. Yakunlash bosqichi.

Guruhni tashkil yetish bosqichi – trening guruhini, ya'ni treningda ishtirok yetuvchilar guruhini yig'ishga qaratilgan bosqichdir. Guruhni tashkil yetish bosqichida quyidagi muhim jihatlarga ye'tibor berish kerak. Avvalo, treningda qatnashish istagini bildirgan har bir ishtirokchi bilan Psixolog yoki uning guruhda birga ishlashga mo'ljallagan sherigi individual suxbat olib borishi lozim

Trening mashg'ulotining boshlang'ich bosqichi – treningning samaradorligini ta'minlashda asos bo'lib xizmat qiladi. Bu bosqich birinchi kundagi quyidagi bosqichlarini o'z ichiga oladi:

1. Guruhni normalarni ishlab chiqish bosqichi
2. Tanishuv bosqichi
3. Kutishlarni aniqlash bosqichi

Trening jarayonida guruh a'zolari soni 8-10 kishidan 19-20 nafargacha bo'lishi ma'qul variant hisoblanadi. Yengil va yuqori samaraga yerishish mumkin bo'lgan guruh 13-15 kishidan iborat bo'lgan guruhdir. Ishtirokchilarning ko'payib ketishi o'zaro ishonch muhitining tarkib topishiga xalaqit berishi mumkin. A'zolari kam bo'lgan alohida guruhlarda yesa ishtirokchilar bir-birlaridan tez zerikishlari yehtimoli mavjud. 13-15 kishilik guruhda guruh a'zolari va Psixolog bir-birlarini tezroq tushunadilar va ularning

axillashishlari oson kechadi.

Lekin ba'zi treninglar tavsiya yetilgan sonda ko'proq kishilar bilan mashg'ulot o'tishga ham to'g'ri kelishi mumkin. Agar guruhda ishtirokchilar soni 25 kishidan ortib ketsa dastur va mashqlar ishtirokchilarni bir necha guruhlariga bo'lgan holda o'tkaziladi, ammo bunda ko'p vaqt talab yetiladi va ishtirokchilarning diqqati bo'linadi. Aynan psixologik trening uchun bunday hol tavsiya yetilmaydi, chunki bu kutilgan natijaga yerishishga halaqit beradi va ishtirokchilarning noroziligiga olib kelishi mumkin.

Trening mashg'ulotlarining davomiyligi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq:

1. Haftasiga 4-5 kun 8 soatdan (orada 1 soat, 30 minut tanaffus beriladi). Bu yeng samarali natija beradi.
2. Haftasiga 2-3 kun har kuni 4-5 soat. Samarali natija beradi.
3. Haftasiga 1 kun 3-4 soatdan. Kamroq samara berishi kutiladi.

Har qanday trening Psixologning qisqacha ma'lumot berish bilan boshlanadi. Bunda u treningning maqsadi, vazifalari, shuningdek, ishtirokchilar yegallashi mumkin bo'lgan natijalar haqida gapiradi. Ya'ni ishtirokchilarga trening haqida tushuncha, uning qanday tashkil qilinishi, o'tkazilishi va ishtirokchilar trening oxirida qanday natijalarga yerishishi mumkinligi tushuntiriladi.

Trening turlari

Treninglarni qanday maqsadda tashkil yetilishiga qarab, asosan quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

1. Turli xil psixologik muammolardan chiqib ketish uchun ko'nikmalar hosil qilish maqsadidagi treninglar.
2. Davolash maqsadida tashkil yetiladigan treninglar.
3. Boshqaruv malakalarini shakllantiruvchi treninglar.

Birinchi turdagi treningni yana bir necha xilga ajratish mumkin:

- shaxslararo muloqotchanlik ko'nikmalarini hosil qilish uchun tashkil yetiladigan treninglar.
- shaxsni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar
- yemotsional hissiy zo'riqishlarni bartaraf yetish bilan bog'lik treninglar.
- tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar.

Bularni har birini alohida qarab chiqiladigan bo'lsa, quyidagi ma'lumotlarni berish mumkin bo'ladi

Sportchilar o'zaro munosabatlarda qanday pozitsiyada turib sheriklariga muloqot o'rnatishlariga qarab psixologiyada 5 xil munosabat tiplari farqlanadi:

1. Raqobat usuli – muloqot jarayonidagi bir tomonning ikkinchi tomon ustidan hukmronligini namoyon qilgan holda muloqot vaziyatini boshqarishga va butun jarayonni o‘z qo‘liga olishga harakat qilishini anglatadi. Bunda birinchi tomon o‘z ustunligidan foydalangani holda ikkinchisining ustidan o‘z yerini namoyon yetadi. Tabiiyki, muloqotdan muloqotga tomon o‘zini tobe deb his yetayotgan odamda ichki noqulaylik va zo‘riqishlar yig‘ilib boradi. Bunday holatni psixologik til bilan ifodalanganda “yashirin nizo yig‘ilib boradi” deyish mumkin. Bu yesa o‘zaro munosabatlarning keskinlashuvi va vaqti kelib kattaroq nizolarning paydo bo‘lishiga olib keladi.

2. Yon berish – yuqorida aytilgan holatga o‘xshashroq, biroq undan ko‘ra farqliroq holat hisoblanadi. Bunda shaxs muloqot jarayonida yon berishga majbur yemas, lekin u yon berishga burchliman deb hisoblaydi. Bunda kishi o‘zidan yoshi, mavqei jihatdan katta kishi oldida o‘z manfaat va istaklarini to‘la ifoda yetolmay o‘zini tobe his yetadi. Agar yuqoridagi misolda tobelik o‘zga kishi tazyiqi ostida vujudga kelsa, yon berish pozitsiyasida shaxs o‘z ixtiyori bilan shu xil munosabat tarafdori bo‘ladi. Lekin ma‘lum vaqt va natijalardan so‘ng unda ichki qoniqmaslik hislari paydo bo‘la boshlaydi. Bunday qoniqmaslik hislari ortib borishi natijasida yesa yon berayotgan kishisiga nisbatan ichki norozilik kelib chiqadi. Yon berish insonni passivlikka undaydi, uning ichki tashabbusini bo‘g‘ib qo‘yadi va yerkinligini cheklaydi. Ko‘p jihatdan bu pozitsiya ham muqarrar nizolarga olib keladi.

3. Passivlik – biron masalani hal yetish lozim bo‘lgan vaziyatlardan shaxsning o‘zini olib qochishi, turli bahonalar bilan qarorni orqaga surishini anglatadi. Ko‘pincha bu xil harakat nizoli vaziyatlarni hal yetish jarayonida namoyon bo‘lishi mumkin. Aytish mumkinki, passivlik – nizodan qochish yemas, balki masalani uzil-kesil hal yetishdan qochishdir. Muammoni issig‘ida hal qilish kerak, uni hal qilishni cho‘zib yurish kerak yemas. Chunki nizoni hal yetishdan qochganimiz bilan nizo o‘z-o‘zidan hal bo‘lib qolmaydi. Bu o‘rinda o‘quvchida “Kelishmasdan qolgan yoki orasida nizo paydo bo‘lgan ikki kishi vaqt o‘tishi bilan bir-birini kechirib ketishi ham mumkin-ku, buni qanday tushunish mumkin?” kabi ye’tiroz tug‘ilishi ham mumkin. Bu ye’tiroz tashqi tomondan qaraganda tug‘ri, lekin psixologik jihatdan taxlil qilinsa, atrofdagilar nazarida ular bir-birini kechirgandek ko‘rinsalarda, aslida ma‘lum muddatgacha bir-birlariga nisbatan ichki norozilik holatida qolaveradilar.

4. Kompromiss – ya‘ni kelishuvchanlik. Bahsli vaziyatlarda "Sen ham yutqizma, men ham yutqizmay" qabilida ish tutish, munozarali vaziyatdan ikkala tomon ham xafa bo‘lmay chiqib ketish imkoniyatini izlashdan iborat bo‘lgan holdir. Albatta, bu yuqorida sanab o‘tilgan munosabat tiplarining orasida yeng samaralisi hisoblanadi. Lekin bu xil munosabat vaziyatni aynan hozir hal yetishga, "keyin nima bo‘lsa bo‘lar" qabilida ish tutishga qaratilgan bo‘ladi. Bunda salbiy jihati shundaki, muammoni oxirigacha hal yetilmasa, bora-bora baribir nizo kelib chiqishi mumkin.

5. Hamkorlik – bu holat muloqot jarayonda ishtirok yetayotgan barcha ishtirokchilarning o‘zaro manfaatlarini hisobga olgan holda muloqotda bo‘lish va muammoli vaziyatni oxirigacha hal yetishga intilishdir.

Har qanday trening mashg‘ulotlarini olib borishda samaradorlikka yerishish uchun yeng avvalo ishtirokchilar orasida samimiylik, ochiqlik, o‘zaro ishonch muhitini yaratish lozim buladi. Bular amalga oshmasdan turib, treningdan ko‘zlangan maqsadga yerishib bo‘lmaydi. Bunday muhitni yaratish yesa boshlovchidan katta mahorat talab yetish bilan birgalikda trening jarayonida qo‘llaniladigan usullarga ham bog‘lik bo‘ladi. Bunday usullar sirasiga “ta’limning noan’anaviy usullari” deb nom olayotgan va bizning ta’lim sistemamizga ham keng kirib kelayotgan usullar kiradi. Ular quyidagilardir:

- (1) **Aqliy hujum.**
- (2) **Bahs-munozara.**
- (3) **Psixologik mashq va o‘yinlar.**
- (4) **Rolli o‘yinlar.**
- (5) **Psixogimnastik mashqlar.**
- (6) **Kartochkalar usuli.**
- (7) **Muammoli vaziyatlarni tahlili yetish.**
- (8) **Guruhlarga bo‘lish.**
- (9) **Sahna ko‘rinishi.**
- (10) **Rolli o‘yinlar.**

Mashq usuli – trening jarayonida ishtirokchilarni faollashtirish, kayfiyatini ko‘tarish, ular orasida o‘zaro ishonch va samimiylik muhitini yaratish maqsadida psixogimnastik mashqlar usulini qo‘llash taktikasidir.

Mashq usuli – zarur malaka va ko‘nikma hosil qilish hamda ularni mustahkamlash uchun nazariy, amaliy bilimlarni ongli ravishda, ko‘p martalab takrorlashdan iborat.

Bu usulning vazifasi – olingan bilimlardan ko‘nikma va malakalarga utishdir.

Shuningdek, mashqlar trening davomida olingan ma’lumotlarni ishtirokchilar qanday o‘zlashtirayotganligini ham ko‘rsatadi. Psixologdan talab qilinadigan xususiyatlar, ya’ni mashqni tanlashda Psixolog nimalarni hisobga olishi zarurligi haqida gan ketganda quyidagilarni ta’kidlab ko‘rsatish joiz.

Psixolog **birinchi navbatda** mashqni o‘tkazish natijasida guruhda qanday holat vujudga kelishini hisobga olishi lozim. Bunda asosan 2 xil holat kuzatiladi.

- a) butun guruhning holati o‘zgaradi.
- b) guruhdagi xar bir ishtirokchining holati o‘zgaradi.

Ikkinchi navbatda Psixolog guruh taraqqiyotning qaysi bosqichida turganligini hisobga olishi kerak. Buni bilishning zaruriyati shundaki, guruh ishtirokchilari qanchalik jiplashgan bo‘lsa, o‘zini yerkin sezsa, o‘tkazilayotgan mashqlar tahlikasiz o‘tadi. Ayniqsa guruh a’zolarining tana kontaktlariga oid bo‘lgan va ko‘zni yumib bajariladigan mashqlarga ye’tibor qaratish kerak, chunki

bunday mashqlarning bevaqt o'tkazilishi guruhda zo'rikish yoki norozilik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Psixolog hisobga olishi zarur bo'lgan **uchinchi holat** kun vaqtini hisobga olishdir, kun boshlanishida guruhda ishchanlik, ahillik, o'zaro ishonch muhitini yaratuvchi mashqlarni o'tkazish maqsadga muvofikdir. Bu – guruhning ayni paytdagi ishga taalluqli bo'lmagan tashvish va muammolarini unutishga olib keladi, guruh a'zolari “hozir va shu yerda” degan sharoitni sezishadi. Bundan tashqari, butun diqqat-ye'tiborini va aqliy faoliyatini safarbar yetishiga imkon tuhiladi. Kunning ikkinchi yarmida yesa charchoqni tarqatadigan, hayajonli his-tuyg'ularni yumshatishga olib keladigan mashqlarni o'tkazish tavsiya yetiladi.

Autogen mashqlar tizimi: “O'z-o'zini ishontirish mashg'uloti”

Sportchi psixologik jixatdan tayyorlanishda ortiqcha asab qo'zg'alish jarayonlarini yengishga o'rganish lozim. Chunki ortiqcha asab qo'zg'alish mashqlangan holatiga (sport formasiga) yomon ta'sir yetadi, sportchining yaxshi natija ko'rsatishiga xalaqat beradi.

Auto – o'zim, **Genno** – yarataman, yerishaman – grekcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni o'z-o'zini ishontirish metodi ikkinchi signal tizimiga tayanadi, ma'lum so'zlar bilan sportchi o'zidagi ortiqcha asab qo'zg'alishlarini kamaytiradi. Aytiladigan so'zlar mushaklarni bo'shashtiradi, nafas olishni chuqurlashtiradi va boshqa fiziologik jarayonlarni normallashtiradi. Sportchi maxsus Psixologovka qilish natijasida o'zini ishontira oladi. Buning uchun avvalo metodikasini bilib olib va 3-4 marta mashq qilish lozim. Shundagina ma'lum natijaga yerishish mumkin. Mashg'ulotni o'tirib va yotib bajarish mumkin. Albatta yotib bajarish ustun, chunki bunda mushaklarning bo'shashishi onson, o'tirib bajarish qulayroq, nega deganda ko'pingcha yotishga imkoniyat bo'lmaydi. Hozircha sportchilar qo'llayotgan mashg'ulot aslida shifokor **Shuls**ning tizimidan olingan. U asosan kasallar uchun ishlatgan (Rotkievich – Polsha psixologi). Uning tizimini biroz o'zgartirib sportchilarga tadbiiq yetganlar. Yana chuqurroq qo'rsa, bu mashg'ulot aslida tog'larda qo'llanilgan.

Mashg'ulot qilish natijasida sportchi o'z-o'zini ishontirish qobiliyatiga yega bo'la oladi. Bu Psixologovkani autogen Psixologovka deb ataladi. Bu metod ya'ni o'z-o'zini ishontirish: Germaniya, Chexiya, Slovakiya, Polsha sportchilarini tarbiyalashda keng qo'llanilayapti. Asosiy maqsad sportchilarning mashqlangan holatini yanada takomillashtirishdir. Autogen Psixologovkasi bilan shug'ullanish natijasida sportchi diqqatini bir no'qtaga to'plab o'zini tinchalantirish natijasida yarim uyqu holatigacha olib kelishi mumkin.

Yarim uyqu holatida bu mashg'ulotni qilish odamning organizmiga ijobiy ta'sir qiladi, uning ortiqcha yemotsional qo'zg'algan holatini kamaytiradi, salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, hatto og'riqni ham yo'qotadi (masalan, bola yiqilib tushdi, katta odam og'irigan joyini o'psa bola ovinadi).

Autogen Psixologovka quyidagi maqsadda qo'llaniladi.

- 1) Mashq yoki musobaqadan keyingi jismoniy toliqish (utomleniya)ni yo'qotish yoki pasaytirish va sport bilan shug'ullanish qobiliyatini tiklash.
- 2) Musobaqa paytidagi yemotsional zo'r berish bilan bog'liq bo'lgan umumiy asab toliqishini yo'qotish yoki pasaytirish.
- 3) Musobaqani yoki start oldidan vujudga keladigan ko'ngilsiz holatlarda haddan tashqari qo'zg'algan asab tizimini vazminlik holatiga solish.
- 4) O'yqusizlik holati bilan kurashish.

O'zini ishontirish metodini sportda qo'llashda quyidagi vazifalarni ochadi.

1. Psixologovkadan oldin oladigan dam unumli bo'ladi.
2. Uyqusizlik holati bilan kurashishga yordam beradi, ayniqsa musobaqa oldidan.
3. Yemotsional holatning haddan tashqari oshib ketishiga yo'l quymaslik.
4. Musobaqa paytidagi hayajonlanish holatlarni kamaytirish (start lixoradkasi).

Mental treninglar – bu aqliy, fikrlash va tafakkurni rivojlantirish hamda taktik, strategiyalarni tuzish malakalarini tarkib toptirish maqsadida o'tkaziladi.

Shuningdek, sportchilarning muloqotdagi kompetentligini oshiradi, muloqotdagi kompetentlik yesa o'zga sportchilar bilan muloqot o'rnatish qobiliyatida ko'rinadi. Kompetentlikni tarkibiga bilim va ko'nikmalar yig'indisi kiritiladi. Demak, mental treninglarning asosiy vazifasi aqliy fikrlash qobiliyatini oshirishdir.

V.P. Zaxarovning fikriga ko'ra, Mental treningni asosiy maqsadi – bu ijtimoiy-psixologik bilimlarni faol shaklda o'zlashtirishdan iboratdir.

Shu nuqtai nazardan trening guruhining o'ziga xosligi quyidagilarda ko'rinadi:

1. Har bir sportchining xatti-harakatini o'ziga xosligini ish jarayonida anglash;
2. Muloqot bilim va malakalarini oshirish;
3. Bir maqsad va vazifalar asosida guruhdagi ahillikni ya'ni, guruhiy jipslikni shakllantirish.

Mental trening maqsadi:

Sportchilarni psixologik qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash va uni rivojlantirish.

Trening kutilmalari: Sport jamoasi o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni mustahkamlash;

- o'zaro tushunishni rivojlantirish;
- psixologik yordamni tashkil yetish usullariga o'rgatish.

“Yenergetik quvvat” mashq.

Relaks: barcha ishtirokchilar bir birlarining qo‘llarini ushlab, doira hosil qiladilar, ko‘zlarini yumib, quvvat doira bo‘ylab aylanayotganligini tasavvur qiladilar (4-5 minut).

“Juftlikdagi mashq”.

Doiradagi ikki stulga birin-ketin juftliklar o‘tirib, kechagi kun taassurotlarini aytib beradilar. Kerakli o‘rinda boshlovchi ularni to‘xtatib, keyingi juftlikki o‘rin beradi. (10 minut).

“Yetaklab yuruvchi va ko‘r” mashq.

Bir ishtirokchi ko‘zlarini yumadi, ikkinchi ishtirokchi uni yetaklab yuradi. Keyin “ko‘r” o‘zining sezgi va hissiyotlarini baholaydi.

“Guruhiy mashq”.

Xonadan uch ishtirokchi tashqariga chiqib turadi. Guruhga shunday topshiriq beriladi; guruh a‘zolaridan ikki kishi ajratiladi, ular o‘zlarini guruhga tanitadilar. Boshqaruvchining buyrug‘iga ko‘ra, xonaga kiradilar va psixologik ko‘makka muhtojlarni topib, ularga yordam beradilar. Shu tariqa ushbu mashqda guruhning barcha a‘zolari “triada” va “diada” tarzida o‘yinni davom yettiradilar (10 – 15 minut).

“Muhokama” mashq

Nima uchun xonadan chiqqanlar boshqalarni yemas aynan ularni tanlaganliklarini muhokama qiladilar. So‘ngra, “yashiringan” kimligini aytadilar (10-20 minut).

“O‘z his-tuyg‘ularingni yesla”

Guruhning har bir a‘zosi o‘z holati, his-tuyg‘ulari va kechinmalari to‘g‘risida aytib beradi. Razminka, “Pianino” (5 – 7 minut).

“Doiradagi mashq”.

Hamma o‘zidan o‘ng tomonda o‘tirgan qo‘shnisining holati to‘g‘risida gapiradi (10 – 12 minut).

8-MAVZU TAKTIK TAYYORGARLIKNING PSIXOLOGIK ASOSLARI.

REJA

1. Sportdagi taktikaga psixologik tavsif
2. Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlari.

3. Sportchilarning taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik
4. Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antitsipatsiyaning roli
5. Sportdagi taktik taffakkurning psixologik xususiyatlari.
6. Konseptual modellarning taktik vazifalarni hal etishdagi roli
7. Taktik harakatlarni egallashda reflektiv boshqaruv elementlari
8. Turli xildagi taktik harakatlarning psixologik xususiyatlari.
9. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli
10. Taktik tafakkurni takomillashtirish usullari

1. Sportdagi taktikaga psixologik tavsif

Sportdagi taktika bu musobaqa vazifalariga muvofiq tarzda texnik usullarni qo'llash yo'llari majmuidan iboratdir. U sportchi (jamo)ning kuch va imkoniyatlarini maqsadli ravishda amalga oshirish va bunda raqibning kamchiliklari, xatolaridan samarali foydalana olishga yo'naltirilgandir. Musobaqalardagi kurashlar jarayonida har-bir sportchi o'zining muayyan tarzda o'zgarib boruvchi xatti-harakatlar tizimiga yoki yo'nalishiga ega bo'ladi va bu yo'nalishning asosiy maqsadi o'z niyatlarini imkon qadar sir tutib, musobaqada qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.

Taktik harakatlarning, shuningdek musobaqalashuv janglarini olib borishning ayrim jihatlari bevosita izchil ravishda o'zgarib turuvchi taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan xatti—harakatlar jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham bu harakatlar taktik harakatlar deb ataladi. Ularning asosi bo'lib quyidagilar hizmat qiladi:

- muayyan sport turiga xos taktika to'g'risida maxsus nazariy bilimlar (masalan, futbolda - o'yinni olib borish tizimlari haqidagi bilimlar; uzoq masofaga yugurishda- kuchni taqsimlash to'g'risidagi bilimlar shuningdek, yugurish sur'ati to'g'risidagi bilimlar);

- muayyan sport turi uchun xos bo'lgan texnikani mukammal ravishda egallash malakasi, hamda konkret taktik harakatlar kombinatsiyalarini o'zlashtirish;

- o'z bilim va malakalaridan umumiy taktik rejaga asosan va musobaqalashuv janglarining doimiy o'zgarib turuvchi sharoitlariga muvofiq tarzda foydalana olish; erkin sharoitda ham, (taktik rejani tuzish chog'ida, musobaqadagi ishtirokning tahlili jarayonida) kuchli zo'riqish ostida o'tadigan musobaqalar jarayonida ham o'ylab ish tutish va mustaqil, tashabbuskorlik bilan harakatlanish;

- o'z miqyosi, ishtirokchilar tarkibi va boshqa sharoitlariga ko'ra bir – biridan farqlanuvchi musobaqalarda o'z bilim, ko'nikma va malakalaridan foydalanish tajribasi.

2. Sportda taktik harakatlarni rejalashtirishning psixologik xususiyatlari.

Har hil sport turidagi taktika o'zaro farqlanadi. Bu esa musobaqalashuv janglari jarayonidagi spesifik, ob'ektiv shart-sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi.

Shu sababli ham sport turlarida taktikaning o'ziga xos psixologik tayyorgarligi mavjud. Biroq, shunday bo'lsa-da, taktik tayyorgarlikning ayrim umumiy muammolari ham mavjuddir. Musobaqalashuv jarayonida paydo bo'ladigan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun, oldindan taktik xatti-harakatlarning rejasini tuzib olish zarur. Rejalashtirish musobaqalashuv sharoiti va raqib to'g'risidagi imkon qadar aniq va to'liq ma'lumotlarni qo'lga kiritishga asoslanadi. Rejalashtirish oldiga quyidagi talablar qo'yiladi, ya'ni:

1. Ijodiy bo'lishi;
2. Taktik usullar va harakatlarni tanlash nuqtai nazaridan boy bo'lishi;
3. Yo'naltiriluvchi xarakterga ega bo'lishi (ya'ni, musobaqalashuv jarayonida u yoki bu o'zgartirishlarni kiritish mumkin bo'lishi) lozim.

Taktik harakatlarni rejalashtirishda quyidagi shartlarga amal qilish lozim:

- 1) musobaqaning maqsadi va vazifalarini belgilab olish;
- 2) raqibning taktik, psixologik, texnik va jismoniy tayyorgarligidagi kuchli va ojiz tomonlarini tahlil qilish;
- 3) oldinda turgan musobaqaning barcha shart-sharoitlarini hisobga olish;
- 4) musobaqa jarayonida duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklar va to'siqlarni ongli ravishda prognozlashtirish;
- 5) muvaffaqiyatni qo'lga kiritish uchun zarur bo'lgan vosita va usullarni o'ylab topish;
- 6) musobaqalar jarayonida yuz berishi mumkin bo'lgan o'zgartirishlarni hisobga olgan holda qo'shimcha (zahiradagi) taktik harakatlar rejasini ishlab chiqish.

Taktik rejani amalga oshirish quyidagilarni taqozo etadi:

- 1) raqibning taktik niyatini aniqlab olish;
- 2) o'z harakatlar taktik rejasini niqoblaydigan usullarni topish va ulardan foydalanish;
- 3) kurash jarayonida paydo bo'luvchi juz'iy taktik vazifalarni to'xtovsiz hal etib borish.

Sportchining tahliliy tafakkurga ega ekanligi uning aqli-idrokidan darak berib, uning sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishish uchun, sportchining tabiiy kuchining o'zi kamlik qilishi, unga qo'shimcha ravishda juda katta hajmdagi maxsus bilimlar, shuningdek, yuqori darajadagi va keng qamrovli fikrlash madaniyati ham zarurligini tushunishini anglatadi. (B.Teplov)

Taktik rejani muvaffaqiyatli ravishda tuzish va amalga oshirish uchun zarur bo'ladigan muayyan psixologik omillarni rivojlantirish kerak.

Taktik harakatlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi psixologik omillar quyidagilardir: kuzatuvchanlik va diqqat, chanlik antitsipatsiya (oldindan ko'ra bilish), tafakkur va xayol, jangovor ruh va g'alabaga ishonch, konseptual modellarni namoyon etish, shuningdek uzoq muddatli va operativ xotira, intuitsiya.

Ushbu omillarning majmui mashg'ulotlar jarayonida taktik harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va ularni musobaqa sharoitida samarali qo'llay olishning psixologik asosini tashkil etadi.

Sportchi, jamoaning musobaqalashuv faoliyatidagi muvaffaqiyatini ta'minlashda har bir musobaqa uchun xos bo'lgan maqsad va motivlar yetakchi rol o'ynaydi.

3. Sportchilarning taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik

Kuzatish – bu tevarak-atrofdagi predmet va hodisalarni ongli ravishda maqsadli yo‘naltirilgan idrok etish jarayonidir. Sportchilar uchun bunday idrok etishning asosiy predmeti ularning o‘zlari va raqiblari hisoblanadi.

Kuzatish jarayoniga albatta diqqat jarayoni qo‘shiladi. Uning mavjudligi va barqarorligi kuzatish predmetining o‘ziga xosligi hamda boshqa xususiyatlar, ya’ni – diqqatni bir nuqtaga jamlash, taqsimlash va ko‘chirish bilan xarakterlanadi. Raqib, jamoadagi sherik hamda o‘zini doimiy o‘zgarib turuvchi musobaqalar sharoitida izchil ravishda kuzatib borish mashqlari, kuzatuvchanlik va diqqatchanlikning sportchi shaxsining xususiyatlariga aylanib ketishiga sabab bo‘ladi.

Kuzatuvchanlik – bu predmetlar va hodisalarni bilish va ularning mohiyatini anglashda muhim ahamiyat kasb etuvchi, uncha sezilarli bo‘lmagan belgi va xususiyatlarni payqash va sezish ko‘nikmasidir.

Diqqatchanlik – kuzatuv predmetiga ongning tanlab yo‘naltirilishi jarayonidagi kuzatuvchanlikning ajralmas bir tomonidir.

O‘quv-tayyorgarlik mashg‘ulotlaridagi kuzatuvchanlik jarayoni sportchilar uchun o‘zlarini, sheriklarini va ayniqsa raqiblarini ularning taktik niyatlarini bilib olish va o‘z taktik harakatlarini amalga oshirishlaridagi asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Masalan, kurashchilar bilan o‘tkazilgan maxsus tadqiqotlar natijasida kuzatuvchanlik asosida raqib obrazining yaratilishi nihoyatda muhim ekanligi aniqlangan. Bu obraz tarkibiga kurashchining texnikasi haqida, taktikasi, jangni olib borish uslubi, tajribasi, uning jismoniy sifatlari (kuchi, tezligi, chidamliligi, chaqqonligi), emotsional irodaviy xususiyatlari (musobaqalashuv kayfiyati, jasurligi, qat’iyatliligi va matonatligi) va hokazolar kiradi. Yuqorida tilga olingan tavsiflarning eng qiyinlaridan biri – bu kurashchining emotsional irodaviy xususiyatlaridir. Chunki malakasiz sportchini baholash ko‘proq qiyinchilik tug‘diradi. Kuzatuvlar asosida yaratilgan raqib obrazi sportchining o‘zi haqidagi tasavvuriga qiyoslanadi. Bu mazkur raqib bilan oldinda turgan olishuvdagi harakatlarning taktik rejasini tuzish imkoniyatini beradi.

Kuzatish musobaqadagi olishuvlar jarayonida raqibning maqsadlarini bilib olish va uning butun taktik rejasini aniqlashtirish uchun amalga oshiriladi. Bunda statistik belgilar (raqibning pozasi, oraliq masofa, olishuvning xarakterli jihatlari va hokazolar), dinamik belgilar (kuchi, tezligi, harakatlarining sur’ati va ritmi, gilamda manyovrlarni amalga oshirishi va hokazolar), funksional belgilar (nafas olish uslubi, reaksiyalarni o‘z vaqtida amalga oshirishi, mimikasi va hokazolar) va natijaviy belgilar (faolligi, muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz harakatlar soni, u olgan ogohlantirishlar va hokazolar) mo‘ljal bo‘lib xizmat qiladi. Ana shunday joriy ma’lumotlar asosida taktik harakatlarga bellashuv jarayonida o‘zgarishlar kiritib boriladi.

4. Taktik harakatlarni rejalashtirish va amalga oshirishda antitsipatsiyaning roli

Sportchining oldindagi musobaqalarga taktik harakatlarini rejalashtirish antitsipatsiya, ya'ni oldindan ko'ra bilish, bashorat qilish jarayonlariga asoslanadi. Umuman olganda, antitsipatsiya – bu odamning muayyan fazo va vaqtda ilg'orlik bilan harakatlanish qobiliyatidir. Antitsipatsiyaning voqelikni oldindan ifodalash shakli sifatidagi ko'rinishlari juda turlichadir. Ular miyaning “ayni paytdagi ta'sir ko'rsatayotgan stimulg javoban oldinga – kelajakka o'tib ketishi” bilan izohlanadi (A.K. Anoxin). S.G.Gellershteyn ta'kidlaganidek, “hech bir fikr va hech qanday tafakkur tarzi hech qachon yangidan hosil qilinmaydi, balki ular o'tmishning mahsulidir... Harakatlarda esa nafaqat qo'zg'atuvchiga, ya'ni ushbu ma'noni anglatuvchi ton ma'nodagi qo'zg'atuvchiga nisbatan yo'nalganlik ifodalanadi, balki ayni paytda shart- sharoitlardagi hali shakllanib ulgurmagan, ba'zan ayrim bilinar-bilinmas belgilar orqali yaqin kelajak haqida ma'lumot beruvchi o'zgarishlarga ham yo'nalganligi ifodalanadi”.

Sportchi faoliyatining antitsipatsiya diapazoni nihoyatda kengdir. Uning asosida masalan, o'q otish bo'yicha sportchi otilgan o'qi nishonga borib tegishi uchun harakatdagi nishonning ilgariga surilish miqdorini aniqlaydi. Sportchi oldida turgan musobaqalar uchun jangni olib borishdagi taktik rejasini tuzishda raqibning kutilgan xatti-harakatlarini avvaldan ko'ra bilishi mumkin.

Har qanday antitsipatsiya samaradorligiga erishish uchun bir qator psixik jarayonlar asos bo'lib xizmat qiladi. Ba'zi holatlarda bunday samaradorlik harakatdagi ob'ektlar, masalan, uchib borayotgan to'p, sport o'yinlarida harakatlanayotgan o'yinchini aktual idrok etishga asoslansa, boshqa holatlarda xotiradagi obrazlarga, tafakkur va ijobiy xayolga asoslanadi. Masalan, bokschi tomonidan jangni yuritish bo'yicha reja loyihalashtirilayotganda yoki slalomist tomonidan trassani bosib o'tish loyihalashtirilayotganda kuzatish mumkin.

Futbol jamoalaridagi darvozabonlarda fazo va vaqt antitsipatsiyasi samaradorligini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, (Ye.N.Surkov, Yu.S.Yakobson) darvozabonlar turli masofadan turib to'pni tutib olishda oldindan harakatlanish shaklidagi usulni qo'llaydilar. Ana shunday, oldindan harakatlanish davomida fazo va vaqt noaniqligi, ya'ni to'p hozir chap tomonga uchadimi yoki o'ng tomonga uchadimi degan savolga javob beriladi. Oldindan bilish samaradorligi va qabul qilingan qarorning to'g'riligi aksariyat hollarda to'pni tepayotgan o'yinchining ko'z orqali bilish mumkin bo'lgan belgilarini aniq ajrata bilishiga asoslanadi. Bunday belgilar quyidagilar bo'lishi mumkin: futbolchining tayanib turgan oyoq kaftining holati (uning to'pdan uzoqligi va qayrilgan holati), tepayotgan oyog'ining holati (tizzasining koptok ustidagi holati), va har ikki oyog'ining soni oralig'idagi burchaklar.

5. Sportdagi taktik taffakkurning psixologik xususiyatlari

Taktik harakatlarni oldindan rejalashtirish hamisha extimollik xarakterida bo'ladi. Chunki sportchi ham, sport murabbiysi ham hech qachon musobaqa sharoitlari haqida, raqiblar va ularning niyatlari haqida oldindan to'la to'kis ma'lumotga ega bo'lmaydilar. Buning ustiga, musobaqada kurashlar jarayoni juda tezkor va o'zgaruvchandir. Shuning uchun ham dastlabki extimol taktik rejani amalga oshirish musobaqa davomida to'xtovsiz ravishda o'z mazmuniga ko'ra bir-

biridan farq qiluvchi ko'plab vazifalarni hal etish bilan bog'liqdir. Bunday vazifalarning har biri sportchidan qachon va nima uchun va qanday qilib harakat qilish kerak degan savolga javob berishni talab qiladi. Sportchi oldida bo'ladigan vazifalarning kelib chiqish sabablari quyidagilardan iborat: musobaqalardagi doimiy o'zgarib turuvchi shart-sharoitlar, bunda, odatda raqiblarning xatti-harakatlari va qanday usulni qo'llashini hech qachon oldindan bilib bo'lmaydi. Tashqi tomondan qaraganda musobaqalashayotgan sportchilar shunchaki harakat qilayotgandek, va ular bir-biridan faqatgina o'zlarining tezkor harakatlari bilangina ustunroq bo'lishlari mumkindek tuyuladi. Biroq aslida harakat bu o'ta murakkab bo'lgan taktik tafakkurning bajarish bo'g'inidir.

Konkret taktik vazifani hal etilishiga asos bo'luvchi sportchining tafakkuri, masalan nazariyotchi olimning keng yoyilgan, diskursiv tafakkuridan farqli o'laroq, "doimiy ravishda amaliyot tomonidan sinab ko'rilishga mahkumdir". (B.M.Teplov) 4-jadvalga qarang.

6. Konseptual modellarning taktik vazifalarni hal etishdagi roli

Hozirgi zamon eksperimental psixologiyasida konseptual model deb vaziyatlarni umumlashtiruvchi timsol-etalonlari va ularga mos keluvchi harakatlarga aytiladi. Ushbu harakatlar aytaylik, murakkab texnik tizimlarni boshqarish pultidagi operatorga tezroq va maqsadga muvofiq qarorlarni qabul qilish imkoniyatini beradi (B.F.Lomov, D.A.Oshanis, V.R.Rubaxin va boshqalar). Konseptual modellar muayyan vaziyatlar va ushbu sharoit uchun tipik bo'lgan harakatlarni hisoblash, umumlashtirish va ular uchun tipik bo'lgan belgilarni tasniflash asosida quriladi. Bu tezkor qarorlarni qabul qilish zarur bo'lib qolgan paytda ularni tanish va farqlash ishini sezilarli ravishda osonlashtiradi.

Konseptual modellar sportchilarning taktik tafakkurida muhim ahamiyatga ega. Masalan, R.S.Abelskaya tennischilarda taktik vazifalarni hal etish jarayonidagi tafakkur tarzini o'rganib, o'yinchi yuzaga kelgan konkret vaziyatlar sharoitini nafaqat tushunib olishi, balki ushbu sharoitlar bo'ysunadigan qonuniyatlarni, hamda o'yinning namunaviy laxzalarini belgilab beruvchi qonuniyatlarni ham yaxshi bilishlari kerakligi haqida yozadi. Aynan "namunaviy laxzalari"ga o'xshash elementlarning mavjudligi o'yin vaziyatlarida avvaldan tayyorgarliksiz mos harakatlarni tez va o'z vaqtida bajarish imkoniyatini keltirib chiqaradi.

Konseptual model taktik tafakkur tarkibida sportchining o'yin tajribasi va bilimlarini o'ziga hos shaklda integratsiyalashuvi, ya'ni birlashuvi deb tushuniladi. Unda hamisha sensor-perseptiv, mnemik va nutqiy-mantiqiy komponentlar mavjud bo'ladi. Bilishning bunday modeli sportchi tomonidan o'yin vaziyatlarini o'rganish va anglash jarayonida yagona tarkibiy tuzilma, ya'ni yaxlit birlik sifatida amal qiladi. U muvofiqlik, aniqlik va tezlik kabi mezonlar bo'yicha taktik vazifalarni hal etishning samaradorligi ko'p jihatdan bog'liq bo'luvchi determinant bo'lib hizmat qiladi.

7. Taktik harakatlarni egallashda reflektiv boshqaruv elementlari

R.S.Abelskaya, G.M.Gagaeva, R.L.Krichevskiy va boshqalarning tadqiqotlari natijalariga ko'ra, taktik harakatlar davrida sportchi uzliksiz ravishda raqiblari va sheriklari harakatlarini kuzatib boradi. Bu harakatlarni idrok etish va anglash asosida sportchida ularning qisqacha talqini shakllanadi, va bunda u har bir yutuq yoki mag'lubiyat bilan bog'liq bo'lgan yoxud muvaffaqiyatli amalga oshirilgan yo aksincha muvaffaqiyatsiz chiqqan usullar va hokazolar bilan bog'liq har bir holatni juda ixcham tarzda baholab boradi.

Biroq sportchining tafakkuri nafaqat baholovchi va bajarilgan harakatdan keyin keluvchi bo'ladi, balki aksariyat hollarda u raqibning taktik niyatlarini oldindan bilishga qaratilgan bo'ladi va shu ma'noda prognozlovchi karakter kasb etadi. Masalan, tennisda bu o'z vaqtida zarbalarni qaytarish uchun juda katta ahamiyat kasb etadi (vaqtdan yutishga imkoniyat beradi). Boksda esa raqibning aldamchi va chin harakatlarini farqlashda, futbol va xokkey darvozaboni uchun esa natijaviy xatti-harakatlarni to'g'ri tanlay bilishda juda muhim o'rin tutadi. Shu sababli ham tajribali sportchilar nafaqat raqibning niyatlarini bilib olishga, balki, uning xatti-harakatlarini faol ravishda boshqarishga harakat qiladilar, o'zlari istalgan natijani "bir necha qadam" oldinroq bashorat qilishga, ya'ni prognozlashtirishga intiladilar. Bunga asosan refleksiv boshqaruv deb ataluvchi antitsipatsiya shakli yordamida erishiladi. Refleksiv boshqaruv-bu o'zi istagan va oldindan rejalashtirilgan natijani qo'lga kiritish maqsadida raqibga muayyan ma'lumotni ongli ravishda berishdan iboratdir. Refleksiv boshqaruv jarayonida aldamchi harakatlardan foydalaniladi (fintlardan, yolg'on tahdidlardan, turli rosmama harakatlarning tashqi ko'rinishini bajarish kabilardan). Sport o'yinlarida, yakkakurashlarda va boshqa sport turlarida refleksiv boshqaruv raqib "doktrina"sini shakllantirish vositasida amalga oshiriladi. Masalan, futbol jamoasining hujumchisi ataydan raqiblar himoyachisining ma'lum usuliga tushib qolaveradi va shu bilan mazkur himoyachining ziyrakligini yo'qotishga muvaffaq bo'ladi, endi himoyachi hujumchi meni aldab o'ta olmaydi, degan qarorga kelganda, hujumchi kutilmaganda o'z harakatlari yo'nalishini va uslubini o'zgartirib, raqibni dog'da qoldiradi.

8. Turli xildagi taktik harakatlarning psixologik xususiyatlari

Sportdagi taktika tahlil qilinyotganda odatda uning 3-ta turini tilga olinadi, ya'ni: individual, guruhga oid va kollektivga (jamoaga) oid.

Individual taktika sport yakkakurashlariga oid vaziyatlarda yaqqol ko'zga tashlanadi. Agar boksdagi, kurashdagi, qilichbozlikdagi, tennisdagi (juftlik o'yinlar bundan mustasno) individuallik mazkur sport turining butun taktikasini ifodalasa, jamoaviy o'yinlarda u taktik elementlardan biriga aylanadi (masalan, hujumchining himoyachi yoki darvozabon bilan yakkama- yakka olishuvi).

Individual taktikaning boshqacha turlari siklik harakaterga ega bir qator sport turlarida uchraydi. Shuningdek ayrim sport turlarida (masalan, sportning yugurishga oid turlarida) taktika faqat yakkakurashlar shaklida bo'ladi. Boshqa turlarida esa taktika barcha raqiblar bilan kurashish shuningdek vaqt bilan kurashish shaklida bo'lishi mumkin (masalan, o'rta va uzoq masofalarga

yugurishda). Sportchi o'z individual taktikasini tanlashda o'z imkoniyatlarini (jismoniy va psixologik sifatlarini, texnik arsenalini, taktik tayyorgarligini), raqibning imkoniyatlarini va albatta mazkur taktik vaziyatning harakterini hisobga oladi.

Jamoa bo'g'inlaridagi guruhlarining o'zaro hamkorligini tashkil etishda yanada ko'proq omillarni hisobga olishga to'g'ri keladi. Guruhga oid taktikadan shunday foydalanish kerakki, bunda yirik bo'linma-sport jamoasi ichida kichkina mikro kollektivlar o'zaro biri-biriga ko'maklashsin. Guruhga oid taktika esa tennisdagi juftlik o'yinlarga xosdir, zero bunda amalda muayyan sport mahoratiga ega bo'lgan ikkita o'yinchi emas, balki yagona juftlik yaxlit holda, ularga tegishli bo'lgan psixologik hususiyatlar bilan ham umumlashgan tarzda kurash olib boradi. Shunday holatlar ham uchrab turadiki, ba'zan ikkita u qadar kuchli bo'lmagan o'yinchilar (agar ularni alohida olib qaralsa) bir juftlik bo'lib, o'zlarining o'zaro yaxshi harakatlana olishlari, o'z jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik jihatlarini muvaffaqiyatli tarzda uyg'unlashtirib yukori darajadagi sportchilar ustidan ham g'alaba qozonishadi.

Bugungi kunda, sport o'yinlarida ularning intensivlashuvi tobora oshib borayotgan va vaqt juda kam bo'lgan bir sharoitda o'zaro yordam ko'rsatilishi talab etilayotgan keskin bir vaziyatlarda juftliklar, uchliklar alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, hokkeyda juda ko'p shunday holat uchraydiki, bir birini yaxshi anglay oladigan uchlik, (har biri alohida u qadar kuchli bo'lmasa-da) eng zo'r klublarning o'yinchilaridan tashkil topgan guruhlarini ham bemalol yuta oladi. Bundan tashqari bir-birini yaxshi tushuna oladigan kuchli o'yinchilar uchligi ham juda qudratli zarbdor kuchga aylanishi shubhasiz.

Guruh orasidagi o'zaro hamkorlik masalasini yo'naltirish, ya'ni agar o'yinchilar jamoaning biror bir bo'g'inida birgalikda ko'p muddat o'ynasalar bu xususiyat o'z o'zidan paydo bo'ladi degan hulosaga kelish noto'g'ri. Zero o'zaro tushunishning, psixologik muvofiqlikning shunday nozik mexanizmlari ham borki, ular ayrim vaziyatlarda umrida ilk bora yonma-yon o'ynayotgan o'yinchilarning bir lahzada bir-birlarini tushunishiga sabab bo'lishi, boshqa hollarda esa uzoq vaqtlar birga o'ynagan o'yinchilarning bir-birlarini mutlaqo tushunmasliklariga olib kelishi ham mumkin. Guruh taktikasi nafaqat o'z imkoniyatlarini va raqib imkoniyatlarini hisobga olish asosida quriladi (individual taktika kabi). Bu yerda sherikning (yoki sheriklarning) ham harakatlarini aniq prognozlashtirish lozim bo'ladi. Amalda shunday bo'ladiki, sportchi bir vaqtning o'zida raqibining ham harakatlarini, sherigining ham harakatlarini oldindan ko'ra bilishi zarur. Bu ayni paytda to'p bilan bo'lgan o'yinchiga ham, shuningdek "to'pni menga oshir," deb o'zini tavsiya etayotgan o'yinchiga ham tegishli bo'ladi. Jamoa bo'g'inlaridagi bunday murakkab o'zaro munosabatlar axborotlarni olish va qayta ishlash jarayonlarini ta'minlovchi psixik funksiyalarning rivojlantirilishi darajasiga muayyan talablarni qo'yadi, shuningdek o'yin holatining kelgusida qanday rivojlanishini prognozlashtirish, barcha harakatlarni, xayolan yagona tizimga birlashtirish (o'z harakatlarini ham, sherik va raqiblar harakatini ham) eng samarali qarorni qabul qilish va uni raqiblarning faol qarama-qarshiligi vaziyatida, ba'zan

esa juda ham passiv va yetakchi fikrini o'qiy olmaydigan sheriklar orasida to'g'ri yo'lni topishni taqozo etadi.

9. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli

Taktik vazifalarni hal etish jarayonida nutq muhim o'rin tutadi. Aslini olganda nutqning vazifasi musobaqa boshlanishidan ancha oldin, taktik harakatlarni dastlabki rejalashtirish jarayonida boshlanadi. Sport kurashining yuz berishi mumkin bo'lgan vaziyatlari, oldinda turgan vazifalarni hal etish vositalarini tanlashning bari avvalo nutq shaklida yetkazib berilib, bunda har bir ibora va so'zning to'g'ri ifodalanishi sportchilarning o'z vazifalarini to'g'ri anglashlarida rejalashtirilgan u yoki bu harakatlarning barcha tomonlarini batafsil idrok etishlarida muhim ahamiyat kasb etishini unutmazlik lozim. Musobaqalar jarayonida nutq bevosita quyidagi vazifalarni bajaradi: yo'naltirish, boshqarish va baholovchi – ekspressiv.

Nutqning baholovchi – ekspressiv funksiyasi bo'lib o'tgan voqealarni xulosalash imkoniyatini va uning asosida taktik holatning keyingi o'zgarishlarini taxmin qilish imkoniyatini beradi. Biroq, shu bilan birga nutqning bunday funksiyasi sheriklarning harakatlariga va o'zlarini tutishlariga ham baho berish, bo'lib o'tayotgan voqealarga o'z hissiyotlarini bildirish imkoniyatini beradi. Bu munosabatlar ijobiy (maqtov, sheriklarini qo'llab-quvvatlash) yoki salbiy (shariklarining harakatidan norozilik) tarzida bo'lishi mumkin. Nutqning bunday shakllari o'z vaqtida va ularning o'z o'rnida qo'llanilishi jamoadagi muloqotni yaxshilashga xizmat qilib, taktik harakatlarning samaradorligini oshirish imkoniyatlarini yaratadi.

10. Taktik tafakkurni takomillashtirish usullari

1. Oldindan kelishilgan signallar bo'yicha bir taktik harakatdan ikkinchisiga o'tish (qilichboz zarbadan keyin o'z jang olib borish ritmini o'zgartiradi).

2. Umumiy taktik vazifadan muayyan bo'limni ajratib olish yoki sportchi o'zi mustaqil ravishda, ijodiy, atrofdagilarning yordamisiz xosil bo'lishi kerak bo'lgan shunday vaziyatni yaratish (yengil atletikachi topshiriq bo'yicha $\frac{3}{4}$ masofani yugurib o'tadi. Qolgan masofani esa yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqqan holda o'zi mustaqil bosib o'tadi).

3. Taktik qarorlarni qabul qilish tezligi va to'g'riligi bo'yicha maxsus vazifalardan foydalanish (basketbol: ozchilik bo'lib himoyada turish).

4. Kuchi, xarakteri, jang olib borish uslubi, musobaqadagi boshqa jihatlari bilan bir-biridan mutlaqo farq qiluvchi raqiblar bilan do'stona bellashuvlarni o'tkazish (boks: chapaqay va o'ng qo'l bilan jang olib boruvchi bokschilar bilan kuch sinashish).

5. Taktik harakatlarni tahlil qilish va tanqidiy baholash. Tahlil jarayonida nafaqat xatolar, balki muvaffaqiyatli chiqqan usul va harakatlar ham ko'rib chiqilishi kerak.

6. Sportchi tomonidan kundalik tutilishi. (Bu sportchida kuzatuvchanlik, mustaqillik, maqsadga intilish xususiyatlarining rivojlantirilishiga imkoniyat beradi: kundalikdagi yozuvlar avvalgi tajribalarni hisobga olgan holda oldinda turgan musobaqalarga tayyorlanishda eng yaxshi yordamchilardir).

7. Musobaqalarda ishtirok etish. Bu jarayonda sportchilar musobaqalashuv tajribalarini oshiradilar, o'zlarining taktik tafakkuridagi turli qirralarni yanada rivojlantiradilar.

9-MAVZU SPORTCHINI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Reja:

1. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari to'g'risida umumiy tushuncha
2. Sportchini psixik jarayonlari va ularning sportdagi ahamiyati.
3. Sportchilarni sportga tanlov va sportga yo'naltirishda individual psixologik xususiyatlari.

Tayanch tushunchalar.

Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari va murabbiy shaxsida quyiladigan psixologik talablar, sportda murabbiy shaxsida o'ziga xos bilim, ko'nikma va malakalar, sportchini psixik jarayonlari va ularning sportdagi ahamiyati.

1. Sportda psixologik tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlari to'g'risida umumiy tushuncha

Mustaqil O'zbekistonimiz sportchilarining yutuqlari bilan faxrlanadigan payt keldi. Jahon miqyosida o'tkaziladigan yirik musoboqada va olimpiadalarga o'z vakillarimizni yuborishimiz tabiiy. Bunday nufuzli musoboqalarga ishtirok etish o'z-o'zidan bo'lmasligi hammaga ayon. Hazirgi kunda sport rekordi ko'rsatkichlari shunday tez sur'atlar bilan o'sib bormoqdaki, oldingi shart-sharoitlar hozirgi kundagi sport jarayoni uchun yetarli emas. O'zbekiston sportchilaridan sportda jahon rekordini o'rnatish yoki olimpiada o'yinlarida g'alaba qilish uchun yuksak iste'dodlikni, ruhiy va jismoniy faollikni o'stirishni, sport musoboqalarida o'z kuchiga ishonch hosil qilishni, tinimsiz mashq qilishni, eng og'ir sharoitlarda ham o'zini dadil boshqara bilish xislatlarini shakllantirish bilan birga, insonga tabiat tomonidan berilgan yashirin ruhiy va jismoniy imkoniyatlardan ham foydalana bilish va ilmiy ishlab chiqilgan psixologik uslublar bilan mashq qilishni talab etadi. Buning uchun O'zbekiston olimpiadachilarida sport orqali vatanga bo'lgan ruhiy faollik sifatlarini yanada o'stirish lozim. Ruhan

faol sportchilari axloqli, chidamli, vijdonli, sportda o'z maqsadiga erishish yo'lida har qanday qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan kishilar bo'lib yetishadilar.

Sport turlari xar xil bo'lganidek, sportchilarning musoboqaga tayyorlanish darajasi darajasi va musoboqada paydo bo'ladigan xissiy ta'sirlanish xislatlari turlicha bo'ladi. Ba'zi bir sportchilarda sport malakalarining qiyinchilik bilan hosil bo'lishi, ikkinchisida kuchli xissiy ta'sirlanish, xavotirlanish, vahimaga tushish, uchinchisidan asab sistemasining zaifligi, to'rtinchidan hissiyotlarning tez o'zgaruvchanligi sababli sport musoboqalarida va olimpiya o'yinlarida barqaror sport ko'rsatkichlariga erishib kelganlar. Biz O'zbekiston olimpiadachilarini psixologik tayyorlash usullarini ko'yidagilardan iborat deb bilamiz.

1. O'zbekiston olimpiada komandasi sportchilarda ruhiy va jismoniy holatining vujudga kelish qonuniyatlarini bilish lozim.
2. Sportchilar o'zlarining psixologik yo'nalishini bilish bilan birga muayyan sport ko'rsatkichlariga erishish uchun sermaxsul ruhiy faollik holatini vujudga keltirishga odatlanishlari zarur.
3. Sportlar har qanday sharoitda o'zini-o'zi boshqarish jismoniy faollik va ishchanlik kasb eta bilmog'i kerak.
4. Sportchilarda ruhiy va jismoniy barqarorlik, chidamlilik kabi sifatlarini vujudga keltirish, ularning chinakam sog'lom yigit-qizlar bo'lishiga erishish zarur.

Ma'lumki, hozirgi paytda O'zbekistonda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlar yaratilmoqda. Yoshlar o'rtasida sportning barcha turlariga qiziquvchilar soni kun sayin ortmoqdayu sport kishilarni har tomonlama rivojlantirish, sog'ligini mustahkamlash, mehnat va jangavor faoliyatiga tayyorlashning vosita va uslublaridan biri sifatida O'zbekistonning buyuk davlat bo'lishida xizmat qilmog'i lozim.

Sportchilarni butun jahon yangiliklarni, o'zgarishlarni bilib borishga undagi haqiqatlarni ochishga, insodagi tabiat go'zalligini his qilishga, o'zida yuqori insoniy xislatlarni namoyon qilishga, ichki ruhiy va jismoniy, aqliy imkoniyatlardan samarali foydalanishga odatlantirish lozim. Bu vazifani bajarish o'qituvchilar va murabbiylar zimmasiga tushadi. Ba'zi o'quvchi yoshlarda uchraydigan ruhiy faollikning zaifligi, dangasalik, fikrlash qobiliyatining torligi, tashabbussizlik qanday va qaerda paydo bo'ladi? Tabiiyki, bolalikdan ilm-fanga intilish hayotiy zaruratdir. Biroq ayrim xollarda ota-onalar, tarbiyachi va o'qituvchilarning e'tiborsizligi natijasida ba'zi o'quvchilar o'z faoliyatlarida tabiat va jamiyat sirlarini tushunaolmay turli qiyinchiliklarga duch keladilar. Yoshlar ertalabki umumiy gimnastika mashqlari bilan mustaqil shug'ullanishga odatlanmaganliklari sababli jismoniy, aqliy va ruhiy to'siqlarga duch keladi. Yuksak ma'naviy va estetik his-tuyg'ularning yaxshi rivojlanmaganligi ayrim o'quvchi yoshlarning jamoat joylarida o'zini tutishda ham seziladi. Bunday sifatarning yetishmasligi o'quvchilarni giyohvanlikka berilishiga, hatto turli oqimlarga qo'shilib ketishiga sabab bo'ladi.

Hozirgi davrda o'quvchilarning jismoniy faoliyat va sport sohalarini yaxshi o'zlashtira olmasliklari sabablarini o'rganish psixologiya fanining eng muhim

muammolaridan biri bo'lib kelmoqda. O'quvchilarda jismoniy va psixologik jihatdan qoloqlikning bir qancha sabablari mavjudligi aniqlangan:

- 1) ota-onaning ichkilikka berilishi oqibatida o'quvchi aqlining pastligi, jismoniy jihatdan zaifligi;
- 2) yoshlikdan bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilmaganligi yoki miya va ruhiy asab kasalligiga chalinganligi;
- 3) o'quvchining irodasizligi sababli, birorta faoliyat turiga qiziqmasligi.

Bu salbiy holatlar natijasida o'quvchi jismoniy chiniqishda va bilim olishda nochor ahvolga tushib qoladi. O'zi bilan o'zi ovora bo'lib, bunday ahvolga tushib qolgan, ruhiy zaiflikdan qiynalayotgan o'quvchilar bilim olishda yoki jismoniy va ota-onasi jismoniy madaniyat o'qituvchisi tomonidan qo'llab-quvvatlanishi lozim. Ba'zi jismoniy madaniyat o'qituvchilari bunday o'quvchini yanada qattiqroq taqib ostiga olishi, yomon baho qo'yishi oqibatida uning jismoniy madaniyat darsiga va sportga bo'lgan qiziqishini mutlaqo pasayib ketishiga sabab bo'ladi.

Murabbiyning o'quvchilarga nisbatan e'tiborsizligi va yetarli darajada nazar pisand qilmasligi o'quvchilarning jismoniy madaniyat darsidagi davomatni pasaytiradi, bu o'quvchida xavotirlanish va tashvishlanish holatini vujudga keltiradi. O'qituvchining uzluksiz ravishda o'quvchi shaxsini hurmat qilmasligi, masalan, «Sen gavgangni ko'tara olmaysan», «Sen hech qachon ikkidan chiqmaysan» kabi iboralar bilan munosabat qilish o'quvchi psixologiyasida salbiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin o'quvchining shu o'zlashtirmagan faniga bo'lgan qiziqishi pasayib ketadi, bunday vaziyatda jismoniy madaniyat o'qituvchisining pedagogik mahorat qobiliyati asosiy vazifani bajaradi. Uning pedagogik mahorati bunday holatga yo'l qo'yimaslikka yo'naltirilishi lozim.

Yoshlarni sportga tayyorlashda psixologik xizmat qo'yidagi jarayonlarga asoslanadi:

1. Sportchini individual psixologik xususiyatlarini o'rganish;
2. Sportchini emotsional xolatlarini kuzatish;
3. Sportchini irodaviy, ma'naviy fazilatlarini rivojlantirish;
4. Psixologik trening mashg'ulotlarni keng qo'llash;
5. Ota-onalar bilan muloqot ishlarini tashkil etish;
6. Individual suhbat jarayonlarini tashkil qilish kabi vazifalar belgilanadi.

Sportda murabbiy shaxsida o'ziga xos bilim, ko'nikma va malakalarni talab qilib u o'zida qo'yidagi psixologik fazilatlarga ega bo'lishni belgilab beradi.

1. Sport faoliyatining sportchilar ruhiga ta'sirini o'rganish:
 - a) sport musoboqasi jarayonini psixologik jixatdan taxlil qilish (sport turlarini aloxida va umumiy taxlil qilish);
 - b) sport mashg'uloti va musoboqasining sportchi xarakteriga ta'sirini o'rganish;

- v) sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini o'rganish;
- g) sportchi faoliyatining shart-sharoitlarini psixologik taxlil qilish;
- d) sportchilarning o'zaro munosabatlarini va tashkilotchilik qobiliyatlarini jamoada tajriba yordamida shakllantirish;

2. Sport mashg'ulotini sifatli tashkil qilish maqsadida maxsus psixologik ko'rsatmalar berish:

a) sport mashg'uloti jarayonini sifatli tashkil qilish uchun sport anjomlari bilan ta'minlash

b) sportchi organizmining yukori darajada ishchanligini ma'rifiy faolligini o'stirish yo'llarini topish.

v) sportning alohidaturlari uchun yangi psixogik usullardan foydalanish.

Masalan, psixodiagnostika uslublari yordamida sportchining ijtimoiy va moddiy sharoiti, muxit, bilish jarayonlari psixologiyasi, sport qobiliyatlari kabilar o'rganiladi.

3. Sportchining oldingi xolatdagi psixologik xususiyatlarini urganish. Sportchi yil davomida musobakaga yukori darajada tayyorgarlik ishlari olib borsa, yillik yuklama mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirsa, bu musobakada faol ishtirok kiladi, va yukori kursatkichlarni kulga kiritishga muvaffak buladi.

Murabbiy sportchining musobakadan oldingi tayyorgarlik holatini quyidagi psixolik jixatlariga aloxida e'tibor berish kerak:

a) Yukori darajada ishchanlilikni vujudga keltirish, musobakaga chidamlilikni o'stirish uslublaridan foydalanish.

b) sportchining musobakadan oldingi va musobaka jarayonidagi ruhiy holatini o'rganish

v) Nokulay ruhiy holatdan chikib ketish yullarini izlab topish.

g) sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

4. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish maqsadida psixologik muxit va shart-sharoitlarini vujudga keltirish. Agar sport faoliyati insonparvarlashtirilsa, sportchilar orasida tan jaroxati olish kamayadi, ruhiy toliqish, zo'riqish va xar xil kasalliklarga chalinishning oldi olinadi. Xamda sportchilarning garmonik rivojlanishi uchun yordam beradi. Bu masalalarni to'g'ri xal qilishda sportchilar xayotida ozodalik va gigienik ishlarni tashkil qilish yaxshi natijalar beradi. Sport faoliyatini insonparvarlashtirish masalalarini ijobiy va to'g'ri xal qilish uchun sport psixologiyasi kuyidagi vositalardan foydalanishni tavsiya qiladi:

a) sport faoliyatining ichki tomonlarini va sport jamoasi sportchilarining o‘zaro munosabatlari qonuniyatlarini o‘rganish;

b) sport faoliyati motivlarining tuzilish konuniyatlarini urganish;

v) sportchi faoliyati ruhiy xolatning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganish.

5. Sport jamoasidagi o‘zaro ijtimoiy-psixologik munosabatlar jarayonini, sport guruxlarini boshqarishni va guruh sportchilarini boshkaruvchilik qobiliyatlarini shakllantirish:

a) sport komandasi va guruhlardagi ichki mexanizmlarining qonuniyatlarini o‘rganish (his etish, milliy mafkura, qadriyatlar), boshqarish uslubiyatlarini ishlab chiqish;

b) sport komandalardagi liderlik masalalari va ularning o‘zaro munosabatlarini o‘rganish;

v) sportchining xulq-atvorini, qiziqishlarini va ijtimoiy psixologik motivlarini o‘rganish;

g) sport musobokalarida sportchining muvaffaqiyatli qatnashishida murrabiy va boshqa shaxslarning ta’sirini o‘rganish.

6. Sport faoliyatining g‘oyaviyligi. Sportchi birorta jamoaning va komandaning a’zosi hisoblanadi, sportchi jahon birinchiligi va olimpiada o‘yinlarida o‘z davlati fuqarosi sifatida qatnashadi. Shuning uchun sportchi g‘oyaviy, ma’naviy va axloqiy jihatidan yaxshi tarbiyalangan bulishi lozim:

a) sportchi xarakterining barqaror sifatlarini tarbiyalash;

b) sportchining jismoniy va psixologik jihatidan tayyorlash tarbiyasini yaxshi yo‘lga qo‘yish vazifalarini to‘g‘ri xal etish;

v) O‘zbekiston sportchilarining jahon va olimpiada musoboqalarida faol ishtirok qilishi uchun shart-sharoitlar yaratib berish.

Sportchi sport faoliyatida ob’ekt va sub’ekt sifatida qatnashadi. Masalan, komanda, trenir, raxbar, vrach va boshqa tarbiya bergan kishilarga nisbatan sportchi ob’ekt hisoblanadi, ammo sportchining o‘ziga-o‘zi ongli munosabatda bo‘lishi sub’ekt vazifasini bajaradi. Bularning barchasi Murabbiyning sportchining sportdagi maxoratini takomillashtirish imkonini beradi. Murabbiy va sportchi munosabatlarida o‘zaro ishonch, xurmat bo‘lishi albatta mashg‘ulotlarni samarali bo‘lishida hamda samimiy muloqotni ta’minlaydi. Sport jamoasida nizoli vaziyatlar uchrasamurabbiy shoshma-shosharlik bilan xukm chiqarishi joiz emas. Avallo xolatni chuqur o‘rganishi, taxlil qilishi xar ikkala nizoli vaziyatga uchragan sportchilar bilan individual, guruhviy suhbatlashish lozim. Nizoli vaziyatlarni adolatli

bartaraf etilishi murabbiy va sportchi o'rtasida yanada ishonch ruhini ta'minlanishiga imkon beradi.

Murabbiy va sportchilarni sport turiga zarur bo'lgan psixologik komponentlarini rivojlantirish vositalari. Sportchini psixik jarayonlari va ularning sportdagi ahamiyati. Sportchilarni sportga tanlov va sportga yo'naltirishda individual psixologik xususiyatlari. Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash to'g'risida umumiy tushuncha. Psixologik tayyorlashning rejalashtirish. Psixologik tayyorlashning yo'nalishlari. Psixologik tayyorgarlik vositalari. Sportchilarning shaxsiy omillarini shakllantirish. Ayni sport turiga zarur bo'lgan psixologik komponentlarni rivojlantirish vositalari haqida ma'lumotlarga ega bo'ladi.

2. Sportchini psixik jarayonlari va ularning sportdagi ahamiyati.

Psixik jarayonlar tashqi olamni ongda aks ettirish, unga javob reaksiyalarini berish bilan bog'liq jarayonlarning barchasini o'z ichiga oladi. Psixik jarayonlar ongning o'zida paydo bo'lib, ongning o'zida tugallanadi degan fikrni Sechenov mutlaqo noto'g'ri fikr deb hisoblagan edi. Psixik hodisa hali yuzaga kelmagan natijadan ham darak beradi. Psixik jarayonlar signal yoki boshqaruv funksiyasini bajarib, sharoitga moslashtirishga yoki javob reaksiyasini berishga xizmat qiladi.

Psixik jarayon, ma'lumki o'zicha sodir bo'lmaydi, balki, miyaning mohiyati, uning tegishli bo'lmalari funksiyasi sifatida olam haqidagi axborotlarning qayoqqa ketishi, qaerda saqlanishi va qayta ishlanishini ko'rsatuvchi javob reaksiyasining boshqaruvchisidir.

Psixik jarayonlar o'z navbatida bilish jarayonlari, emotsional jarayonlar, shaxsning irodaviy holatlari va shaxsning individual xususiyatlari deb nomlangan qismlarga bo'lib o'rganiladi.

Psixik hodisalar - bu faoliyatning hozir ta'sir etayotgan (sezgi, idrok) yoki qachonlardir, ya'ni turmush tajribasida (xotira) yuz bergan qo'zg'oluvchiga javob tarzida ro'y beradigan, ana shu ta'sirni umumlashtiradigan, ular pirovard natijada olib keladigan natijalarni (tafakkur, xayol) oldindan ko'ra olishga yordam beradigan, bir xil ta'sirlar natijasida faoliyatni (his-tuyg'u, iroda) kuchaytiradigan yoki susaytiradigan, umuman faollashtirib yuboradigan va boshqa xildagi ta'sirlar oqibatida uni tormozlaydigan, odamlar xulq-atvoridagi (temperament, xarakter va b.) tafovutlarni aniqlaydigan doimiy boshqaruvchilaridir.

Tashqi olamni aks ettirishda rol o'ynaydigan jarayonlar deganda sezgi, idrok, tafakkur, xayolni tushunamiz. Biroq boshqa psixik jarayonlar ham ta'sir ko'rsatadi.

Psixik jarayonlarda birinchi signallar tizimi bilan bir qatorda odam uchun xos bo'lgan ikkinchi signallar tizimi ham ahamiyatlidir.

Xohlagan psixik jarayonning sodir bo'lishi va davom etishi shunday bir ruhiy hodisaga bog'liqki u barcha jarayonlarda ishtirok etadi, uning samaradorligiga ta'sir o'tkazadi. Bu diqqatdir. Diqqat ongning bir nuqtaga

qaratilishi bo‘lib, shaxsning faolligini hamda uning ob‘ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi. Diqqat bo‘lmasa, aniq maqsadga qaratilgan faoliyat ham bo‘lmaydi. Diqqatning uch turi bor: ixtiyorsiz, ixtiyoriy, ixtiyoriydan so‘nggi diqqat turi. Diqqatning quyidagi xususiyatlari bor: diqqat ko‘lami, davomiyligi, taqsimlanishi, chalg‘ishi, ko‘chishi, mazmuni va b. Diqqat barcha kasb egalari uchun ham birday zarurdir. Ilm olish, kasb egallash, sifatli mahsulot ishlab chiqarish, el-yurt hurmatiga sazovor bo‘lish uchun ongni bir nuqtaga to‘plab faoliyat ko‘rsatish zarur.

Sezgilar. Tevarak atrofdagi olamning boyligi haqida, tovushlar va

ranglar, hidlar va harorat, miqdor va boshqa ko‘plab narsalar to‘g‘risida biz sezgi a‘zolari vositachiligida axborotlarga ega bo‘lamiz. Sezgi deb sezgi a‘zolarimizga bevosita ta‘sir etib turgan narsa yoki hodisalarning ayrim sifat va xossalari o‘ngimizda aks ettirilishiga aytamiz. Biz turli ranglarni, ta‘mlarni, og‘ir-yengilni, issiq-sovuqni, tovushlarni sezamiz. Sezgi a‘zolari axborotni qabul qilib oladi, saralaydi, jamlaydi va miyaga yetkazib beradi.

Sezgi a‘zolari tashqi olamning kishi ongiga kirib keladigan yagona yo‘lidir. Sezgi a‘zolari kishiga tevarak atrofdagi olamda mo‘ljal olish imkonini beradi.

Sezgilar hosil bo‘lishi uchun quyidagi shartlar bo‘lishi kerak:

Birinchi, sezgi a‘zolarimizdan birontasiga ta‘sir etadigan narsa yoki hodisa bo‘lishi kerak.

Ikkinchi, sezuvchi apparat soz bo‘lishi kerak. Bu apparat quyidagi qismlardan iborat: 1. Sezuvchi organ (retseptor).

2. O‘tkazuvchi yo‘l (afferent nerv).

3. Bosh miya po‘stlog‘idagi markaz

4. Miyadan javob impulslarini uzatuvchi yo‘l (efferent nerv).

Bitta sezgi apparatini tashkil qiladigan qismlarni I. P. Pavlov umumlashtirgan nomda analizator deb atagan.

Analizator. Sezgi nerv sistemasining u yoki bu qo‘zg‘otuvchidan ta‘silanuvchi reaksiyalari tarzida hosil bo‘ladi va har qanday psixik hodisalar kabi reflektorlik xususiyatiga egadir. qo‘zg‘otuvchining aynan o‘ziga o‘xshaydigan analizatorga ta‘siri natijasida hosil bo‘ladigan nerv jarayoni sezgining fiziologik negizi hisoblanadi.

Analizator uch qismdan tarkib topadi: 1) tashqi quvvatni nerv jarayoniga aylantiradigan maxsus transformator hisoblangan periferik bo‘lim (retseptor). 2) analizatorning periferik bo‘limini markaziy analizator bilan boglaydigan yullarini ochadigan afferent nerv (markazga intiluvchi) va efferent (markazdan qochuvchi) nervlar. 3) Analizatorning periferik bo‘limlaridan keladigan nerv signallarining

qayta ishlanishi sodir bo'ladigan qobiq osti va qobiq (miyaning o'zi bilan tugaydigan) bo'limlar.

Adaptatsiya. Sezgi chegarasining absolyut me'yor bilan belgilanadigan analizatorlarning sezgirligi barqaror bo'lmasdan qator fiziologik va psixologik shart-sharoitlar ta'siri ostida o'zgarib turadi. Ushbu shart-sharoitlar orasida adaptatsiya (moslashish) hodisasi alohida rol o'ynaydi.

Idrok. Idrokning ta'rifi va uning xususiyatlari. Sezgi a'zolariga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks ettirilishi idrok deyiladi. Idrokning sezgidan farqi, narsalarni umumlashgan holda, uning hamma xususiyatlari bilan birgalikda aks ettirilishidir. Idrokning muhim xususiyatlari uning predmetliligi, yaxlitligi, strukturaliligi, doimiyligi (konstantligi) va anglashilganligidir.

Idrokning predmetliligi ob'ektivlashtirish hodisasi deb atalgan hodisada, ya'ni tashqi olamdan olinadigan axborotlarning o'sha narsaga mansubligida ifoda qilinadi.

Predmetlilik idrokning belgisi sifatida hatti-harakatni boshqarishda alohida rol uynaydi. Biz narsalarga ularning ko'rinishiga qarab emas balki ularni amaliyotda qay tarzda ishlatishimizga muvofiq holda, yoki ularning asosiy xususiyatlariga qarab ham baholaymiz. Predmetlilik persektiv jarayonlarning o'zini, ya'ni idrok jarayonlarning bundan keyingi shaqllanishida ham rol o'ynaydi.

Idrokning yana bir xususiyati uning yaxlitligidir. Sezgi a'zolariga ta'sir qiladigan narsaning ayrim xususiyatlarini aks ettiradigan sezgilardan farqli o'laroq, idrok narsaning yaxlit obrazi hisoblanadi. Yaxlit obraz narsaning ayrim xususiyatlari va belgilari haqida turli xil sezgilar tarzida olinadigan bilimlarni umumlashtirish negizida tarkib topadi.

Idrokning yaxlitligi uning strukturaligi bilan bog'langandir. Idrok ma'lum darajada bizning bir lahzalik sezgilarimizga javob bermaydi va ularning shunchaki oddiy yig'indisi ham emas. Biz ana shu sezgilardan amalda mavhumlashgan va bir muncha vaqt davomida shaqllanadigan umumlashgan strukturani idrok etamiz. Agar kishi biror kuyni tinglayotgan bo'lsa, oldinroq eshitgan ohangi yangisi eshittirila boshlagandan keyin ham uning qulogiga chalinayotganday tuyulaveradi.

Idrokning yaxlitligi va strukturaliligi manbalari, bir tomondan, aks ettiriladigan ob'ektlarning o'ziga xos xususiyatlaridir, va ikkinchi tomondan insonning konkret faoliyatida gavdalanadi, ya'ni analizatorlarning reflektor faoliyati natijasidir.

Idroknig doimiyligi, konstantligi narsani idrok qilish sharoitlari o'zgarishiga qaramay, narsaga xos bo'lgan kattalik, shaql, rang va boshqa xususiyatlarning idrokimizga nisbatan bir xilda aks etishidir. Masalan, yoritish darajasi o'zgarishiga qaramay, biz qorni oq, ko'mirni qora narsa sifatida idrok qilaveramiz. Qizil chiroq ostida kitob sahifasi qizil bo'lib ko'rinrsa ham uni oq deb,

samolyotdan qaraganda yerdagi odamlar va narsalar kichkina bo‘lib ko‘rinsa ham ularni odatdagiday kattalikda deb idrok qilaveramiz. Kitob qanday ko‘rinsa ham uni to‘rtburchak deb, stakandagi qoshiq siniq ko‘rinsa ham uni butun deb idrok qilamiz.

Narsalarning shaqli, katta kichikligi, rangini doimo bir xilda idrok qilish amaliy jihatdan nihoyatda katta ahamiyatga egadir. Idrokning konstantligi tevarak atrofdagi narsalarni aslida qanday bo‘lsa shundayligicha ob‘ektiv ravishda bilishga imkon beradi.

Demak, idrok faqat narsaga emas, idrok etayotgan sub‘ektning o‘ziga ham bog‘liqdir. Idrokda hamisha idrok etuvchi kishi shaxsining xislatlari, uning idrok etilayotgan narsalarga munosabati, kishining ehtiyojlari, qizikishlari, intilishlari, istaqlari va his-tuyg‘ulari u yoki bu tarzda aks etadi. (Qandaydir shaqlarni «uchburchak», «aylana», «krujka» deb idrok qilish).

Shunday qilib, idrokning yaxlitligi va konstantligi uning teskari aloqa mexanizmi mavjud bo‘lgan va idrok etilayotgan ob‘ektning xususiyatlariga hamda uning hayot sharoitlariga moslashadigan, o‘zini-o‘zi tartibga soluvchi o‘ziga xos hodisa ekanligi bilan ham izohlanadi.

Jumladan. Fazoni idrok qilish. Fazoni idrok qilinishi kishining o‘zini qurshab turgan muhitni chamalashining muqarrar shartlaridan bo‘lib, uning ushbu muhit bilan o‘zaro birgalikdagi harakatida katta rol o‘ynaydi. Fazoni idrok qilish ob‘ektlarning shaqli, hajmi va o‘zaro birgalikda joylashuvi, ularning sathi, olisligi va yo‘nalishlarining idrok etilishini o‘z ichiga oladi.

Vaqtvaharakatni idrok qilish. Vaqtni idrok qilinishi voqelik hodisalarning ob‘ektiv ravishda doimiylikini, tezligi va izchilligini aks ettirish demakdir. Vaqtni idrok qilish kishiga muhitdan mo‘ljal olish imkonini beradi.

Odanda vaqt chamalash miya qobig‘i bo‘lmalarida ro‘y beradi. Miya qobig‘ining ma‘lum bir joyida vaqt chamalash ro‘y beradi, vaqtni sarhisob qilishning maxsus markazi mavjud degan taxmin asossizdir. Vaqtni idrok etilishi negizini qo‘zgalish va tormozlanishning ritmik tarzda almashinuvi, markaziy nerv sistemasida, bosh miya yarimsharlarida qo‘zgalish va tormozlanish jarayonlarinig susayishi oqibatidir.

Vaqtni idrok qilishda turli analizatorlar ayniqsa eshitish va kinestezik sezgilar ishtirok etadi. Makon va vaqt oraliqlari vaqtni idrok etishda juda muhimdir. (Quyosh holati va vaqt, turli tovushlar: xo‘rozning qichqirishi, azon tovushi, bir xil vaqtda chalinadigan gudok, ma‘lum jadval bo‘yicha qatnaydigan poezdning o‘tishi yoki kechqurun ayrim qushlarning to‘planib o‘tishi, sayrashi va boshqalar eshitish sezgilari ta’sir qilayotgan qo‘zg‘otuvchining vaqtga oid xususiyatlarini: uning davomiyligini, ritmik xususiyatlarini va shu kabilarni aks ettiradi.)

Harakatni idrok qilinishi - ob'ektlarnig fazoda egallagan holati o'zgarishini aks ettirishdir. Harakatni idrok etilishi hayotiy muhim ahamiyatga ega.

Hayvonlar uchun harakat qiluvchi ob'ektlar xavf-xatar yoki oziqlanish imkoniyati paydo bo'lishi haqida signal vazifasini o'taydi va shunga javob berishga undaydi. (Masalan, baqa faqat harakatlanadigan hashorotlarnigina yeydi, bazi baliqlar ma'lum harakatlardan- to'liqindan qochadi, hurkiydi va hokazo). Harakatni idrok etishda ko'rish va eshitish, kinestezik analizatorlar asosiy rol o'ynaydi. Tezlik, tezlanish, harakat yo'nalishi harakatdagi ob'ektning perimetri hisoblanadi.

Harakatni idrok qilishda harakat tasavvurlarini vujudga keltiruvchi yordamchi belgilar, masalan, gavdaning tegishli holatlari – oyoq ko'tarilishi, quloq yoyilishi, gavdaning biror yoqqa bir muncha egilgan holatda bo'lishi va hokazolar katta rol o'ynaydi.

Tafakkur. Sezgi, idrok orqali narsa va hodisalarning sezgi organlari orqaligina bilish mumkin bo'lgan xususiyatlari aks etsa, bu bilan bilish doirasi cheklandi degani emas. Narsa va hodisalar bevosita bilib bo'lmaydigan xususiyatlarga, o'zaro aloqaga, rivojlanish qonuniyatiga ega. Masalan, yer bilan quyoshgacha, yulduz va oygacha bo'lgan masofani bevosita aniqlash mumkin emas; elektr tokining simdan o'tishini, atom tuzilishini, yorug'lik tezligini, uzoq tarixiy jarayonlar rivojlanishini va shunga o'xshashlarni bevosita ko'rish mumkin emas. Shunga qaramay, inson o'lchaydi, aniqlaydi, bilib oladi. Shunday qilib, vositali aks ettirish tafakkur jarayonining xususiyalaridan biridir. Tafakkurning yana bir xususiyati - bu voqelikni umumlashtirilgan holda aks ettirilishidir.

Tafakkur voqelikni umumlashtirilgan holda, qonuniy bog'lanishlarni so'z va tajriba vositasida aks ettirishdir. Narsa va hodisalar rivojlanish qonuniyatlarini aniqlash bilan odam, tabiat va kishilik jamiyati taraqqiyotini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Odam tafakkuri til bilan chambarchas bog'liqdir. Tafakkur, barcha psixik jarayonlardek, miya faoliyatining natijasidir. Odam fikr yuritayotganda miyada murakkab jarayonlar sodir bo'ladi, miya po'stlog'ida markazlar o'rtasida bog'lanishlar yuzaga keladi.

Tafakkurning bu turlari va xussiyatlari turli odamlarda turlicha bo'lib, aql sifatlari deb ataladi.

Fikrlashoperatsiyalari. Tafakkur faoliyati analiz, sintez, taqqoslash, umumlashtirish, abstraksiyalash va konkretlashtirish kabi fikrlash operatsiyalari yordamida amalga oshiriladi.

Analiz-masalani fikran qismlarga ajratish, masala shartini tasavvur qilishdir.

Sintez-buning aksi, qismlarni birlashtirish.

Taqqoslash-o'xshash va farqlarini aniqlash. Masalan, biror texnikani dvigatel kuchiga, yonilg'i turiga, bajaradigan ishiga qarab taqqoslash, afzalligini aniqlash mumkin.

Umumlashtirish-umumiy va muhim belgilariga qarab fikran birlashtirish.

Abstraksiyalash-mazkur vaziyatdagi eng muhim bo'lmagan xususiyatlarini e'tiborga olmay, eng asosiy vazifani nazarda tutib fikr yuritish.

Konkretlashtirish-faqat aynan shu narsa va hodisaga taalluqli sifatlarni topa olish, yuqoridagi operatsiya turlarini yakuniy qismi, ko'rinishi va boshqalarni oydinlashtirish.

Xayol sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, borliqni yangi bo'yoqlarda, o'z xohishi, istagi, tasavvuri shaqlida aks ettirishidir. Ko'rgan, eshitgan, qisqasi o'z tajribasidan o'tkazgan narsa hodisalarni ko'z oldiga keltirish - qayta tiklovchi, o'z istagi xohishi asosida yangi obrazlar yaratib tasavvur qilish - ijodiy xayol shaqlida bo'ladi. Ijodiy xayol - fantaziya deb ham aytiladi. (Shoir, yozuvchi, ixtirochi - konstruktor uchun zarur sifatlar).

Ijodiy xayol ijodkor-ixtirochi uchun, yozuvchi yoki rassom uchun juda zarurdir. Ijodkor o'z boshidan kechirgani, bilgani doirasidan vaqt va fazo jihatidan ilgarilab ketadi.

Xayoliy yoki yangi obraz yaratishning bir necha usullari bor: 1) agglyutinatsiya - yelimlash, bir necha obrazdan yangi obraz yaratish - masalan - suv parisi, kentavr, uchar ot - pegas va hokazo fantastik obrazlarni yaratish. 2) giperbolizatsiya - bo'rttirish yoki kichraytirish (Gulliver sarguzashtlarini eslang), 3) qayd etish-narsa va hodisalarning eng muhim belgilariga diqqatni jalb qilish. (O'rtoqlik hazili, sharj). Bulardan tashqari tipiklashtirish, orzu xayol (uchar gilam - samolyot), qayd etish, tipiklashtirish shaqlida ham bo'ladi.

Xotira esga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individning o'z tajribasini esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi. Xotirasi past odam hayotining barcha sohalarida juda qiynaladi. Ko'rgan-bilganlarini, o'rganib olgan ishlarini davom ettira olmay har safar yangidan boshlashga majbur bo'ladi. Esda olish, esda saqlash va esga tushirish va unitish xotira jarayonlari deyiladi. Xotira jarayonlarini, mexanizmlarini tadqiq qilinishi hozirgi "aqlli mashinalar"-komp'yuterlarni ixtiro qilish, ularni takomillashtirish uchun ham juda muhimdir.

Xotira turlari quyidagicha bo'lishi kuzatilgan.

1. Psixik faollikka qarab harakat xotirasi, emotsional xotira, obraz xotirasi va so'z-mantiq xotirasi deb farqlanadi.
2. Faoliyat maqsadiga qarab ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira turlariga ega.

3. Eslab qolish va unutish muddatiga ko'ra qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ xotira turlariga bo'linadi.

Xotiraning turli xillari: ayrim kasb egalari uchun hayotiy professional kasbiy ahamiyatga ega. Masalan, harakatni eslab qolish gimnast-akrobat, raqqosa uchun, tasvirni, obrazni eslab qolish rassom, haykaltarosh, tergovchi, konstruktor uchun, mazmunni eslab qolish yozuvchi, shoir, hofiz uchun o'ta zarurdir.

Esda saqlash va unutish tezligiga qarab odamlarni to'rt guruhga ajratish mumkin:

1. Tez esga oladi, sekin unutadi.
2. Sekin esga oladi, sekin unutadi.
3. Tez esga oladi, tez unutadi.
4. Sekin esga oladi, tez unutadi.

Xotira kishining bilim, kasb hunar egallashida katta ahamiyatga ega. Shuningdek, odamlarni xotira sifati va turiga qarab ham farqlash mumkin. Masalan, obraz xotirasi, so'z-mantiq xotirasi, his-hayajonga taalluqli emotsional xotira singari xillarini farqlash mumkin

3.Sportchilarni sportga tanlov va sportga yo'naltirishda individual psixologik xususiyatlari

Shaxsning individual xususiyatlari deganda shaxsning quyidagi bir biridan farq qilishiga imkon beradigan quyidagi xususiyatlari tushuniladi: temperament, xarakter, qobiliyat.

Temperament lotincha temperamentum - narsalarning tegishli nisbati degan so'zdan olingan. Temperament haqida dastlab eramizdan oldingi beshinchi asrda yashagan vrach Gippokrat, eramizdan oldingi ikkinchi asrda yashagan Galen, o'ninchi asrda yashagan ibn Sino va boshqalar o'z qarashlarini bildirganlar. Galen birinchi bo'lib temperamentning kengaytirilgan tasnifini berib, uning 13 turini sanab o'tgan. Keyinroq vatandoshimiz Ibn Sino temperamentni mizoj deb atab, uning issiq va sovuq turini, bu odamning rangi, qonining miqdori, quyuq yoki suyuqligiga bog'liqligini aytgan. Hozirgi kunda temperament oliy nerv tizimi va uning xillari bilan bog'liqligi asos qilib olinib, 4 tipi borligi qabul qilingan. Bu holda temperamentning antik davr klassifikatsiyasiga nomi bilan o'xshash bo'lishi qabul qilingan. Sangvinik - qon so'zi bilan bog'liq bo'lib, serharakat, kuchli ta'sirlanish, muvozanatsiz bo'lish nazarda tutiladi.

Xolerik - sariq o't organizmda ustun miqdorda bo'lishi asos qilib olinib, ta'surotni tez qabul qilib olish, kuchli qo'zg'olish, terisiga sig'maydigan shoshkaloq odam xususiyati hisoblanadi.

Flegmatik - organizmda shilimshiq modda flegma miqdori ko'pligi bilan ifodalanadi. Bu tipdagi odam ta'surotni bir muncha sekin qabul qiladi, ishga shoshilmay kirishadi, lekin ishni puxta, oxiriga yetkazib bajarishga layoqatli tip.

Melanxolik - qora o't miqdori bilan bog'liq deb hisoblanadi. Bu tipdagi odam «og'ir karvon», «tepsa tebranmas», atrofida sodir bo'layotgan hodisalarga va odamlarga loqayd, «dunyoni suv bossa, tupig'iga chiqmaydigan» tip. Antik davr psixologiyasidagi bu turlar keyin yana ko'p marta tadbiiq qilinib, yana shu to'rt tip nomi saqlanib qolgan.

Rus olimi P. F. Lesgaft temperament xossalarini organizmdagi qon va limfa miqdorini nazarda tutib belgilagan. Bu fikrga asosan organizmning qo'zg'oluvchanligi individual xarakteristikasi va turli xil omillarga javob reaksiyalarining davomiyligi qon aylanish tezligiga va kuchiga bog'liq deb qaraladi. Amerikalik olim U. Sheldon asrimizning 40-yillarida individual psixologik xususiyatlar gormonal sistema bilan boshqariladigan tana xususiyatlarini (organizmning har xil to'qimalari nisbati) to'g'ridan-to'g'ri bog'liq deb hisoblaydi.

Hozirgi zamon fani temperamentga doir individual farqlarning sabablarini aynan miyaning, uning qobigi va qobig osti funksional xususiyatlarida, oliy nerv faoliyati xususiyatlarida deb biladi.

Temperamentning 4 tipi bor:

Xolerik - «jangovar, jo'shqin, oson va tez ta'sirlanadigan tip». (I. P. Pavlov). Chaqqon, tez harakat qiladi, qattiq va tez gapiradi, o'zini tutib turishi qiyin, bazan xato javob qaytaradi.

Sangvinik - harakatchan, muvozanatli tip. Yangi shart sharoitga tez moslashadi, tez ishga kirishib tez soviydi, o'z o'rnini, rolini tez almashtiradi, beg'araz, kek saqlamaydigan tip. («Bir qop yong'oq»).

Flegmatik - hissiyotlari sekin paydo bo'ladi, ammo barqaror va davomli bo'ladi. U vazmin va yuvosh, uning jahlini chiqarish qiyin, lekin jahli chiqsa to'xtatish ham qiyin, qasoskor, ginachi.

Melanxolik - reaksiyalari ko'pincha qo'zg'ovchining kuchiga to'g'ri kelmaydi, loqayd, lanj, o'zini tez yo'qotib qo'yadi, biror ishda tashabbuskorlik ko'rsatmaydi. Hissiyotlari juda sekin paydo bo'ladi.

Qobiliyat kishining shunday psixologik xususiyatlaridirki, bilim, ko'nikma, malakalar orttirish shu xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Shu xususiyatlar mazkur bilim, ko'nikma va malakalarga taalluqli bo'ladi. Malakalar, ko'nikma va bilimlarga nisbatan qobiliyatlari qandaydir imkoniyat sifatida namoyon bo'ladi.

Qobiliyatlar faqat faoliyatda, shunda ham amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan faoliyatdagina namoyon bo'ladi. (Rasm solish qobiliyati bor yo'qligini shu faoliyatda aniqlanadi). Masalan, Albert Eynshteyn (1879-1955, nemis fizigi) o'rta maktabda uncha yaxshi o'kimagan o'quvchi edi, uning kelajakdagi geniialligidan, aftidan hech narsa dalolat bermas edi. Qobiliyatlar shaxsning mazkur faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan va buning uchun

zarur bilim, ko'nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda namoyon bo'ladigan individual psixologik xususiyatdir. Shunday qilib, qobiliyat odamlarni sifat jihatidan bir biridan farqlaydigan individual psixologik xususiyatdir.

Odamlarni qobiliyatiga qarab tiplarga ajratish muammosi juda murakkab. Birida maxsus, birida umumiy sifat ustunlik qilishi mumkin. I. P. Pavlov qobiliyatga qarab odamlarni 3 tipga bo'ladi: «Fikrlovchi tip», «Badiiy tip», «O'rtacha tip». Bunda odamdagi ikki signal tizimi nisbatini hisobga oladi.

Xarakter - zarb qilish, belgi, tamg'a ma'nolarini anglatadi. Shaxsning individualligi psixik jarayonning o'tish xususiyatlarida (yaxshi xotira, xayol, zehni o'tkirlik va h.k.) va temperament xususiyatlarida namoyon bo'ladi. Xarakter - shaxsning va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlar bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.

Kishining xarakterini tashkil etuvchi individual xususiyatlar birinchi navbatda irodaga - (dadillik, qo'rqqoqlik) va hissiyotga (xushchaqchaqlik, qovog'i soliqlik, tushkunlik va h.k.) taalluqli bo'ladi.

Xarakterning shaqllanishi shaxsning rivojlanish darajasiga ko'ra turli xildagi sharoitlar bilan qo'shilgan holda (oilada, do'stlar davrasida, mehnat va o'quv jamoasida, asotsial uyushmada va h.k.) yuz beradi. Uning uchun referent bo'lgan guruhda shaxsning individuallashuvi shaqllanadi. Kishining xarakterini bila turib, uning u yoki bu holatlarda o'zini qanday tutishini, kishi xulq atvorini qanday izga solishini oldindan bilish mumkin. Jumladan, o'quvchilarga jamoat topshiriqlarini taqsimlayotib, ularning nafaqat bilimlarini va malakalarinigina emas, balki xarakterini ham hisobga olish lozim.

Xarakter tarkib topishida tevarak atrof - muhitga, o'ziga, boshqalarga munosabatda bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Kishining xakteri, birinchidan, u boshqa odamlarga qanday munosabat bildirayotganida namoyon bo'ladi.

Ikkinchidan, kishining o'ziga munosabatida - obro'talablik va o'z qadrini xis qilish yoki kamtarlik.

Uchinchidan - xarakter kishining ishga munosabatida namoyon bo'ladi (vijdonlilik, ma'suliyat, ishchanlik, jiddiylik).

To'rtinchidan - xarakter kishining narsalarga munosabatida namoyon bo'ladi. (Narsalariga, kiyimiga va hokazo).

Xarakter xislatlari ichida eng ustun ko'zga tashlanadigan xususiyatlar majmui xarakter aksentuatsiyasi deyiladi. (Surbetlik, molparastlik, vijdonsizlik rostgo'ylik, yolg'onchilik, saxiylik, ochko'zlik, dilkashlik va hokazolar).

Xarakter aksentuatsiyasiga qarab odamlarni quyidagicha farqlash mumkin: introvert tip - odamovi, ichimdagini top, boshqalar bilan til topishga qiynaladigan tip, ekstrovert tip - his xayajonga berilganlik, ko'p gapiradigan, maqtanchoq, ko'p narsaga beqaror qiziqadigan tip. Boshqarib bo'lmaydigan tip – oraliq tip, gayritabiiy, sun'iy qiliklar, e'tirozlarga murosasizlik, ba'zan o'rinsiz shubhalanish bilan qarash. o'z salbiy qiliklarini bila turib davom ettirish - xudbinlikning oliy shaqli. Kishining qaysi xarakter tipiga kirishini aniqlashda Ye.I.Rogov taqlif qilgan so'rovnoma va unga olingan javoblar natijasidan foydalanish mumkin. Rogov xarakter tiplarini quyidagicha tasvirlaydi: Ekstravertlar («o'ngi ustidalar») bor-yo'g'i ko'zga tashlanib turadigan odam. Muloqotga kirishuvi oson, chaqqon, mahmadona, tajovuzkor, peshqadamlikka intilish, odamlar diqqatini tortishga intilish darajasi yuqori. Boshqalar bilan osongina aloqaga kirisha oladi, tez ta'sirlanuvchan, tashqi ta'sirga beriluvchan, sezgir, ochiq ko'ngil odam. Odamlarga «tashqi ko'rinishi» ga qarab baho beradi, ichki olami ularni qiziqitirmaydi. Ekstravertlar ko'proq xolerik va sangvinik temperament tipida bo'lishi kuzatilgan.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Murabbiy shaxsida quyiladigan psixologik talablar?.
2. Psixik jarayonlar bu-?
3. Individual psixologik xususiyatlar?
4. Irodaviy sifatlar ayting?
5. Sportda psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlar qaysilar?
6. Sport psixologining irodaviy fazilatlar qaysilar?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Vigotskiy L. S. «Emotsii i ix razvitie v detskom vozraste» Sobr. soch. 2-tom, Moskva, 1992 yil.
2. Vigotskiy L. G. «Problema voli i yee razvitie v detskom vozraste» Moskva, 1992 yil.
3. Deyl Kornegi «Kak zavoevat druzey i okazo'vat vliyanie na lyudey» Yekaterinburg, 2001 yil.
4. E.G'oziev «Tafakkur psixologiyasi» T, O'ZMU 2001 yil.
5. V.Karimova «Psixologiya». T. TDIU, 2001 yil.
6. A.V Petrovskiy «Umumiy psixologiya» T., 1992 yil.

10-MAVZU SPORTCHINI IRODAVIY TAYYORLASH

Reja

1. Sportchilarni mashg'ulot va musobaqalarda irodaviyligini shakllantirish.
2. Sportchilarni irodaviyligini aniqlashda psixologik metodlarni o'rni

1.Sportchilarni mashg'ulot va musobaqalarda irodaviyligini shakllantirish.

Jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi mustaqil O'zbekistonning eng muxim davlat dasturi –sog'lom avlodni tarbiyalash dasturining tarkibiy qismiga aylandi. Hozirgi davrda eng muxim muammolardan biri o'z soxasida bilimdon, yangi pedagogik texnologiyalari bilan qurollangan pedagogik kadrlarni tayyorlash. Yosh avlodni xar tomonlama tarbiyalashning ilmiy uslublari asoslashda, ularni xar tomonlama rivojlantirish va ta'lim berishda shu jumladan jismoniy tarbiya soxasida xam psixologik xizmat muxim o'rin tutadi. Hozirgi kunda davlatimiz, jismoniy madaniyat o'qituvchilari va trenirlar oldiga yanada murakkab vazifalarni qo'ymoqda. Bu ham bo'lsa, sportchilarning ruhiyatini o'zgartirish, o'zbek sportini jahondagi eng taraqqiy etgan sportlar qatoriga ko'tarish, mutaxassislar va sportchilar ongida sport psixologiyasini shakllantirish, Respublikamiz sportchilari ruhiyatida o'rnashib qolgan sobiq totalitar tizim davri psixologik tushunchalariga barham berish, ularda jismoniy tarbiya va sport psixologiyasining muhim elementlari bo'lgan faollik, mehnatsevarlik, irodaviylik, o'zini tuta bilishlik, mustaqillik, chidamlilik, epchillik, matonatlilik, shuningdek, o'z xatti-harakati uchun javobgardlik hissini o'stirish, keng darajada fikrlash kabilarni shakllantirishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish zarur. Respublikamizda yuz berayotgan ijtimoiy-iqtisodiy yangilanishlar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi sport psixologiyasi sohasiga ham taalluqlidir. Insonning balog'atga yetishi davri bo'lib, o'ziga xos anatomikfiziologik va ijtimoiy-psixologik o'zgarishlar tufayli kamolotning boshqa pog'onalaridan keskin farqlanadi. Inson organizmida ro'y beradigan biologik o'zgarishlar va shaxsiy "Men"dagi yangilanishlar natijasida uning ruhiy olamida tub burilishlar yuzaga keladi. Yoshlarda jismoniy tarbiya muammolarini ijobiy hal etishda irodani shakllantirishning ahamiyati juda kattadir. Bu masalani kuchli taassurot qoldirarli darajada hal etish uchun iroda psixologik qonuniyatlarining rivojlanish tomonlarini hisobga olish zarur. Iroda o'quvchilarning qiyinchiliklarini yengish jarayonida shakllanib boradi. Bu o'quvchilarning o'quv rejasini o'zlashtirishida turli xil jismoniy mashqlarni bajarishda hamda tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishida vujudga keladi. Aralash uslublardan foydalanib, irodaviy sifatlarni tarbiyalashda ichki qiyinchiliklarni yengib o'tishni hisobga olish lozim. Jismoniy madaniyat darsida ichki va ichki qiyinchiliklarini bartaraf etish o'quv materiallari xarakteriga rejadagi me'yor talablariga hamda o'quvchilarning individual xususiyatlariga qarab belgilanadi. Irodaviy sifatlarni vujudga keltirish maqsadida, jismoniy madaniyat darsida o'quvchilarning bor kuchini sarf qilish asosida o'z-o'zini irodaviy majburlashga o'rgatish. Irodaviy kuch uslubini tashqi

va ichik turlarga ajratish mumkin: -o'quvchining sezgi organlariga ta'sir etib turgan tashqi hodisasiga va quzg'ovchilarga bog'liq bo'ladi; -irodaviy kuch o'quvchining o'zidagi mavjud bo'lgan o'zining yo'nalishlari asosida paydo bo'ladi. O'qituvchi maktabda, o'quvchilarda irodaviy chidamlilikni tarbiyalashda qo'yidagi uslublardan foydalanishni tavsiya qilamiz: uyga berilgan mashqlarni talab qilish, o'z kuchiga ishontirish, to'g'ri bajargan mashqlarni baholash, majburlash, musoboqalashish, maqtash, ayniqsa o'smir yoshdagi bolalarga o'z-o'zini rag'batlantirish, qiyin mashqlarni mustaqil bajartirishga o'rgatish, o'ziga-o'zi ta'sir etish, o'z-o'zini xursand qilish, o'ziga-o'zi buyruq berish uslublaridan foydalanish keng samara ko'rsitishi bilan e'tiborga molikdir. Sportchi xarakterining rivojlanishi uning faol sport faoliyati jarayonida hamda sportchining jismoniy mashq harakatlariga bogliq ravishda sodir bo'ladi. Sport faoliyati jarayonida sportchilarga xos bo'lgan xarakter xislatlari nixoyatda xilma – xil bo'ladi va har bir xarakter xislati sportchi psixikasining hamma tomonlari bilan bog'liq bo'ladi. U sportchining butun xarakterida, fe'l – atvorida takrorlanib turadi. Mustaqillik yillarida mamlakatimizda yoshlarni vatanparvarlik, milliy an'ana va qadriyatlarimizga hurmat ruhida tarbiyalash, ma'naviy yetuk va jismonan sog'lom barkamol avlodni voyaga yetkazish, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish yuzasidan muayyan ishlar amalga oshirilmoqda. "Jamiyatimizda sog'lom fikr, sog'lom kuch ustuvor bo'lishi uchun biz ma'naviy hayotimizni yuksaltirish, aholi, avvalo, yoshlarimizni turli zararli ta'sirlardan asrash, ularni har tomonlama yetuk insonlar qilib tarbiyalash ma'naviy-ma'rifiy ishlar samaradorligini oshirish ham muhim islohotlardan biridir" "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasida jismonan sog'lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy-hayotiy nuqtai nazariga ega yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish" vazifalari belgilangan. Jahonda sportchilar psixologik-emotsional holatini korreksiyalashning yuzasidan juda katta ishlar olib borilmoqda. Emotsional identifikatsiya g'oyasi A.V.Petrovskiy tomonidan ishlab chiqilgan. A.I.Papkinning eksperimentida bo'lsa emotsional identifikatsiya tadqiq qilingan. N.S.Mansurov jamoaviy jipslikni tarkibini o'rganishga harakat qilgan. A.I.Donsov bo'lsa sportchilarda jipslikni strukturasi ishlab chiqqan R.M.Zagaynov komandada psixologik muhitni shakllantirish jarayoniga ta'sir etuvchi omillarni tabaqalashtirgan. V.V.Shpalinskiy stratometriya nazariyasini rivojlantirishga o'z xissasini qo'shgan. Shuni alohida ta'kidlab o'tish joizki, mamlakatimizda sportchi psixologik emotsional holatini korreksiyalashning yuzasidan tadqiqotlar yetarlicha amalga oshirilmagan. Lekin sportdagi ayrim muammolar bo'yicha izlanishlar olib borilgan, xolos. Jumladan, O.K.Sadikovning "Yuqori malakali futbolchilarni mashqlanish va musobaqalashish jarayonidagi jamoaviy texnik-taktik harakatlarining o'zaro aloqasi"; J.K.Komilov "Bosqichma-bosqich nazorat natijalariga asoslanib yuqori malakali futbolchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlanishining individual dasturlarini ishlab chiqish"; Z.R.Nurimov "Malakali futbolchilarning guruhiy taktik harakatlarini rivojlantirishning samarali vositalari"; I.V.Maypas "Jismoniy

rivojlanish bosqichidagi yosh futbolchilarining mashqlanish yuklamalarini dasturlash"; O.A.Kurbonov "Yosh futbolchilarning bosh bilan zarba berish metodikasini mukammallashtirish"; O.L.Erdonov "Minifutbol bo'yicha 13-14 yoshli sportchilarni tayyorlov metodikasini eksperimental asoslash"; O.R.Ataev "Malakali futbolchilarning musobaqalashish davrining o'yinlar orasidagi yuklamalarini (turli yo'nalganlikka ega) optimallashtirish"; S.R.Davletmuratov "Tayyorgarlik davrining turli bosqichlarida malakali futbolchilarning mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish" mavzusida ilmiy tadqiqot ishlarini olib borganlar. Mazkur muammoning ham nazariy, ham amaliy ahamiyati yuqoriligiga qaramay, uni ishlanganlik darajasi qoniqarli emas. Tadqiqotlar nazariy jihatdan yetarlicha asoslanmagan, ular kam miqdorda va fragmentar tarzda amalga oshirilgan. Biroq mamlakatimiz sport psixologiyasi sohasida ushbu muammo yuzasidan aydarli tadqiqot ishlari olib borilmaganligi masalaga alohida e'tibor qaratishni talab etadi. Shuning uchun sportchilarning kazusli vaziyatlarda moslashuv yo'llarini izlab topish bugungi kunda yetarli bo'lib qolmasdan, emotsional holatlarni boshqarish va yengish usullarini o'rgatish ham o'ta dolzarb muammolardan bo'lib qolmoqda.

2.Sportchilarni irodaviyiligini aniqlashda psixologik metodlarni o'rni

Mamlakatimiz sportida sportchilarning emotsional holatini tadqiq qilishning amaliy jihatdan dolzarbligi shundaki, insonning o'z oldiga qo'ygan maqsadi yo'lida turgan har qanday to'siqlarni, jumladan, ichki to'siqlarni (salbiy holatlar, qo'rquv, o'ziga ishonmaslik, charchash va boshqalar.) yenga olish ko'nikmasini shakllantirish va tarbiyalash zarurati bilan bog'liq. Mazkur to'siqlarni yengish insonning o'z-o'zini psixologik tayyorlash bilan tashqi to'siqlarni (raqibning karama-qarshiligi, faoliyatning noxush sharoitlari, masalan, hakamlarning noreal bahosi, sport atrofidagi muhit bilan o'zaro ta'sirning noqulayligi va boshqalar.) yengishga jismoniypsixologik yo'nalganlik asosidagi kurashish jarayonini o'z ichiga oladi. Nazariy jihatdan olib qaraganda, ushbu muammoning dolzarbligi mazkur muammoni konseptual apparati ishlanmaganligi, eksperimental ma'lumotlarning yo'qligi bilan izohlash mumkin. Bundan tashqari, sport psixologiyasi va pedagogikasida tarbiya tizimi faqatgina umumiy tavsiyalar bilan chegaralinib qolganligini kuzatamiz mumkin. Shu bois, tadqiqotlar aslida sportga moslashtirilgan ta'lim muassasalarida olib borilishini taqozo etmoqda. Jumladan, A.V.Petrovskiy bilan V.V.Shpalinskiyning fikrlaricha, jamoaning jipsligi, undagi shaxslarning bir-biriga mos kelishi, psixologik muhit, jamoa a'zolarining uni idrok qilishi, jamoada shaxslarning kayfiyati va o'zini o'zi hurmat qilishi, jamoa istiqboli bilan uyg'unlashgan shaxsning kelajagi va omillarga bog'liq. Shuningdek, A.V.Petrovskiy bilan V.V.Shpalinskiyning asaridagi guruh bilan jamoa o'rtasidagi farqlar va ular shakllanishining xususiyatlari, toifalarning o'ziga xosligi, ta'riflari, tuzilishi, hamkorligi, unda hamkorlikning vujudga kelishi va rivojlanishining ham ob'ektiv, ham sub'ektiv omillari atroflicha tahlil qilingan. AQShning sotsial-psixologik adabiyotlarida "sotsial kutilma" ("ekspektatsiya" inglizcha "expectation" – kutilma deb ataladi) atamasi negizida xulq-atvor usullari va mezonlarini bajarish jarayonidagi kutilmasi faraz (tasavvur) qilinadiki, bunda guruh qatnashchilarida o'zaro sotsial ta'sir qanday hukm surishi mumkinligi o'rnatiladi, bunday ta'rifni Gruzuya psixologi M.L.Gomelauri ham

qo'llabquvvatlaydi. Xorij sotsial psixologiyasida "jipslik" tushunchasini guruhning o'z a'zolariga ta'sir o'tkazish fenomenining imkoniyati bilan bog'lashadi. G.Xomansning taxminiga ko'ra, muloqotga kirishish (muloqotmandlik) chastotasi va miqdori, shuningdek, ularning davomiyligi guruhning ichki birligini anglatib kelmaydi. Aksincha, guruh a'zolari o'rtasida kommunikatsiya aloqalari miqdorining sun'iy ravishda ko'payishi shunday voqelikka olib keldiki, natijada kamroq jipslashgan guruhlar ko'proq jipslashish ko'rsatkichiga erishadilar; hatto alohida individlar muloqot ko'laminin ortishi bilan qadriyatga yo'nalganlik va uning mezonlari bo'yicha bir-biriga asta-sekin identifikatsiya bo'la boradilar. AQSh psixologlari: T.Nyukom, R.Beyls, G.Xomans, M.Argayl, D.Moreno, D.Kartrayt, L.Zander, A.Mateyko, L.Festingerlarning fikrlari; shu bilan birga, Sobiq Ittifoq psixologlari: B.F.Porshnev, A.V.Petrovskiy, V.V.Shpalinskiy, N.V.Baxareva, V.G.Ivanov, A.S.Leonavichyus, L.I.Umanskiy, N.S.Mansurov, L.Desev, A.I.Donsov, V.S.Ageev kabi olimlarning sporchilardagi ruhiy holatlar bo'yicha qarashlari ham ushbu muammoni o'rganishda metodologik asos bo'lib xizmat qiladi. AQShda chop etilgan psixologik adabiyotlarda jipslik guruhning muhim ilmiy-psixologik tavsifi sifatida baholashda o'ziga xos kontekstda "murosa" (consensus) va "yoqimlilik" (jozibalilik-attraction) tushunchalarini qo'llaydilar. T.Nyukom guruhiy jipslikni chuqurroq tahlil qilish niyatida "murosa" terminini foydalanishga olib kiradi, biroq uning o'zaro ta'sir chastotasi bilan bog'laydi, xuddi shu fikrlashning tor doirasidan tashqariga chiqa olmasdan, jipslikni emotsional-psixologik tavsif bilan uyg'unlashtiradi, xolos. Uningcha, kommunikatsiyaning har qanday shakli o'zining mazmun-mohiyati bilan "murosa" darajasining rivojlanishiga daxldordir. Shuning uchun "murosa" bilan "kommunikatsiya" o'rtasida shartlanganlik mavjud ekanligiga ishora qilish ayni muddaodir. "Murosa"ning bir tusliliigi oldingi kommunikatsiya aktining natijasi hisoblanib, kelajakning determinantidir. "Murosa" etnopsixologik mezonlarni shakllanish mexanizmi sifatida izohlovchi guruhiy tavsifning bir turi, milliy rasm-rusumlar va xulq-atvorning avloddan avlodga uzatuvchi usul (vosita) tariqasida talqin qilish holatlari, hodisalari hukm surishda davom etmoqda. Uning talqinicha, barcha psixologik holatlar va hodisalarda "murosa" kommunikatsiya va o'zaro ta'sir o'tkazishning nazariyalari bilan uzviy bog'liqlikka ega. Olib borilgan tahlillar natijasi bugungi sportchilar emotsional holati o'zgarishining oldini olishga yo'naltirilgan ijtimoiy-psixologik trening dasturini ishlab chiqish va amaliyotga qo'llashga bo'lgan talab va ehtiyojning mavjudligini yana bir tasdiqladi. Chunki muayyan maqsadlarga qaratilgan mazkur dasturni ishlab chiqish sporchilar kasbiy faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagilarga asoslanib, bayon etilgan fikr-mulohazalarni umumlashtirgan holda sportchilar emotsional holatini korreksiyalash bo'yicha quyidagilar aniqlandi: Sportchilarni ruhiy holatini xarakterlovchi psixologik jihatlar qatoriga psixologikemotsional holatini qo'shish mumkin. Bu esa, sportchilarni ruhiy holatini kasbiy kamolotdagi rolini yanada chuqurroq tushunish imkonini berdi. 2. Sportchilarni ruhiy holati aniq mezonli va tizimli, ilmiy asoslangan tadqiqot metodikasi asosida aniqlandi. Bu uning kasbiy faoliyat bilan mazmuniy bog'liqligini tushuntirish imkonini berdi. 3. Sportchilar o'rtasida muomala, rollar, mavqe, liderlikka intilish, hamkorlikka moyillik –

hamisha mikromuhitda hukm suradigan ob'ektiv va sub'ektiv omillar ta'sirida shakllanadi. Xuddi shu boisdan, iliq mikromuhit, o'zaro yordam, o'zaro tushunuv manbai sifatida xizmat qilishga yo'naltirilgan bo'lishi joiz, chunki shaxslararo munosabatlar tenglik, teng huquqlik mezonlarini taqozo etadi. 4. Trening va maxsus mashg'ulotlarni o'tkazishdan oldin sportchilarning psixologik-emotsional xususiyatlarini, imkoniyatlarini, jismoniy va aqliy salohiyatini, shakllangan kasbiy ko'nikmalarini, muomala maromini tekshirish jipslik barqarorligini oshiradi, chunki tashxis o'tkazmasdan turib, dinamika to'g'risida mulohaza yuritib bo'lmaydi.

O'z-o'zini nazorat savollari.

1. Irodaviylik nima?
2. Trening nima?

Adabiyotlar

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami . 2017. (766)-son
2. G'ozieva Z. Sotsial psixologiyada jipslik. Monografiya, ISBN: 978-9943-4199-9-5, Toshkent, "NOSHIR" – 2014. – 115 b.
3. Ilin Ye.P. Psixologiya sporta. Piter. 2009.
4. G'oziev.E. . Umumiy psixologiya. – T. 2010 5. Markova A.K. Psixologiya professionalizma. – M., 1996. – 144 s

11-Mavzu Sportchini konkret musobaqaga psixologik tayyorlash.

Reja:

1. Sportchining musobaqa oldi holati.
2. Sportchining musobaqa, musobaqadan keyingi psixologik holatlari.

Tayanch iboralar: pedagogik faoliyat, kompetensiya, kompetentlik nazariyalari, kompetensiya turlari, kasbiy kompetensiya, pedagogik kompetensiya, shaxsiy kompetensiya, kasbiy kompetensiya piramidasi.

1. SPORTCHINING MUSOBAQA OLDI HOLATI.

Sportchi yil davomida musobaqaga yuqori darajada tayyorgarlik ishlari olib borsa, yillik yuklamadagi mashg'ulotlarini ilmiy asosda rejalashtirilsa, u musobaqada faol ishtirok qiladi va yuqori ko'rsatkichlarni qo'lga kiritadi.

Sportchining **musobaqadan oldingi** tayyorgarlik holatining quyidagi psixologik jihatlariga alohida ye'tibor berish kerak:

1. Yuqori darajadagi ishchanlikni vujudga keltirish, musobaqalar jarayoniga chidamlilikni o‘stirish uslublaridan foydalanishi;
2. Sportchining musobaqadan oldingi va musobaqa jarayonidagi hamda musobaqadan keyingi ruhiy holatini o‘rganish;
3. Nomaqbul ruhiy holatdan chiqib ketish yo‘llarini izlab topish;
4. Sportchilarning psixologik tayyorgarlik va chiniqish uslublaridan foydalanish.

Umumiy xususiyatlar ichida quyidagi xususiyatlarni alohida ko‘rsatib o‘tish lozim:

1. Sport mashg‘ulotining asosiy vazifasi o‘rgatish va tarbiyalashdan iboratdir, bu ish sportchi shaxsiyatini fuqaro, o‘z mamlakatining vatanparvar kishisi, o‘z millatining sodiq vakili sifatida rivojlantirishga yo‘naltirilgandir.
2. Sport mashg‘ulotlarida psixik jarayonlarni, shaxsning holatlari va xususiyatlarini takomillashtirish muammolari hal yetiladi.
3. Sport mashg‘ulotlari tobora oshib boruvchi jismoniy zo‘riqlashlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog‘liqdir.
4. Sport mashg‘ulotlari yuqori darajadagi psixik zo‘riqlashlarni boshdan kechirish va ularga moslashish bilan bog‘liqdir.
5. Sport mashg‘ulotlari sportchi tomonidan shu paytgacha o‘zi yerishgan jismoniy va psixologik rivojlanish darajasini izchil oshirib borilishi bilan bog‘liqdir. Bu jarayonda u o‘z-o‘zini yengib borishi lozim bo‘ladi, ayniqsa o‘zining tayyorgarlik darajasini oshirish borasida bu talablar yanada yaqqolroq ko‘zga tashlanadi.
6. Sport mashg‘ulotlari sport faoliyati oldiga qo‘ygan vazifalarga muvofiq ravishda qat’iy intizomni va hayot tartibiga rioya yetishni talab qiladi.
7. Sport mashg‘ulotlarining samaradorligi sportchining mashg‘ulotlar jarayonining turli tomonlariga munosabati va qo‘llanilayotgan motivatsiya tizimlarining mukammalligiga bog‘liqdir.
8. Sport mashg‘ulotlari maxsus muloqot sharoitlarida kechadi, ya’ni, Psixolog bilan muloqotlarda. Psixolog oldidagi asosiy vazifalardan biri bu sportchida o‘z imkoniyatlarini oxirigacha ishlatish ishtiyoqini uyg‘otishdan iboratdir. Ikkinchidan yesa sportchilar mashg‘ulotlar jarayonida o‘z do‘stlari bilan muloqotga kirishadilar, ular yesa ba’zan sportchining raqibi yoki u bilan bahsga shaylangan taraf vakili bo‘ladi.
9. Bu jarayonda doimiy psixik zo‘riqlash kelib chiqib, mashg‘ulotlarning samaradorligining asosiy omili bo‘lib xizmat qiladi, va ayrim sharoitlarda psixik jihatdan o‘ta zo‘riqlashlarga olib kelishi mumkin.

Psixik zo‘riqlashlar har qanday faoliyatga hos bo‘lib, u mashg‘ulotlar jarayonida ham, musoqabalar jarayonida ham yuzaga keladi. Ammo o‘zining

yoʻnalishi va mazmuniga koʻra psixik zoʻriqishlar bir-biridan farqlanadi. Mashgʻulotlar jarayonida yuzaga keladigan zoʻriqishlar asosan faoliyat jarayoni bilan, tobora oshib boradigan jismoniy yuklamani bajarish zaruriyati bilan bogʻliqdir. Musobaqalarga xos yekstremal sharoitlarda unga qoʻshimcha ravishda belgilangan natijalarni qoʻlga kiritish maqsadi tufayli yuzaga keladigan psixik zoʻriqishlar ham qoʻshiladi. Shartli ravishda mashgʻulotlar jarayonida yuzaga keladigan zoʻriqishni protsessual, musobaqalardagi zoʻriqishni yesa natijaviy zoʻriqish deb atashadi. Odatda ular nafaqat faoliyat jarayonida, balki u boshlangunga qadar ham namoyon boʻladi. Bu borada ularning farqi, jarayonga hos zoʻriqishlar bevosita mashgʻulotlar oldidan paydo boʻlsa, natijaviy zoʻriqishlar yesa musobaqalardan ancha oldin vujudga kelishi mumkin. Uzoq davom yetadigan va yuqori darajadagi zoʻriqishlar sportchiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Hozirgi zamon mashgʻulotlari sharoitida shu darajada yuqori jismoniy mashqlar oʻtkaziladiki, aksariyat hollarda sportchilar kuchli psixik zoʻriqish holatiga tushib qoladilar. Aslini olganda sportdagi psixik zoʻriqish - ijobiy omil, zero u sportchi organizmining barcha funksiyalar va tizimlari faollashganini koʻrsatadi, yuqori samarali faoliyatni taʼminlaydi. Biroq bunda noxush omillar asosida (uzoq davom yetadigan va yuqori darajadagi zoʻriqishlar, jismoniy mashqlar oldidagi qoʻrquv, tevarak atrofidadigilar bilan yomon munosabat, motivatsiyaning yetarli darajada asoslanmaganligi, oʻziga ishonmaslik va hokazolar) psixik zoʻriqishlar funksiyalar uygʻunligini buzishi, sportchi tanasidagi kuch-quvvatning ortiqcha darajada va behuda sarflanishiga sabab boʻlishi mumkin. Psixologik zoʻriqishning u qadar kuchli boʻlmagan darajasi hech qanday asorat qoldirmaydi va bir necha kundan soʻng mutlaqo barham topadi.

Psixologik oʻta zoʻriqishlarni **uch bosqichga** ajratish mumkin. Bular: **asabiylik**, **jizzakilik**, **asteniklik**. Har bir psixik oʻta zoʻriqish bosqichlari uchun umumiy va oʻziga xos belgilari mavjuddir.

Umumiy belgilar: tezda toliqish, ishchanlik qobiliyatining tushib ketishi, uyquning buzilishi, uyqudan keyin tetiklik va bardamlik tuygʻusining yoʻqolishi, ahyon-ahyon boshning ogʻrishi. Mashgʻulotlar jarayonida yuz beradigan psixologik oʻta zoʻriqishlarning yagona qiyofasini yaratish uchun ikkinchi jadvalda psixik oʻta zoʻriqishlarning 3ta belgisi koʻrsatilgan.

Birinchi bosqich – *asabiylik*. Uning belgilari – injiqlik, kayfiyatning beqarorligi, ichki (uzoq saqlanib turadigan) tajanglik, mushaklarda, ichki aʼzolarida va hokazolarda yoqimsiz, baʼzan yesa ogʻriqli sezgilarning paydo boʻlishi.

Oʻziga xos belgilar har bir bosqichni alohida ifodalaydi.

Oʻta zoʻriqish **birinchi bosqichining** belgilari dastlab ahyon-ahyonda namoyon boʻladi, biroq shunday boʻlsa-da, ular juda sezilarli tarzda koʻzga tashlanadi. Injiqlik yoki jizzakilik namoyon boʻlganda, sportchi intizomligicha qolaveradi, u har doimgidek oʻzini qoʻlga ola biladi, Psixologning topshiriqlarini sifatli tarzda ado yetadi, ammo vaqti-vaqti bilan u yoki bu mashgʻulot topshiriqlariga nisbatan, yoki oʻziga nisbatan boʻlayotgan munosabatlarga, yo boʻlmasa maishiy shart-sharoitlar va hokazolarga nisbatan noroziligini namoyish

qiladi. Bu sportchining nafaqat soʻzlarida, balki mimikasida, xatti-harakatlarida va umuman oʻzini tutishida koʻrinadi. Agar yoshi katta sportchida injiqlik paydo boʻlsa, bu uning ojizligini, charchaganligini koʻrsatuvchi birinchi belgidir. Binobarin, u nizoli sharoitlarda yuzaga keladigan qiyin ahvollardan chiqib ketish yoʻlini topa olmaydi, bunday vaziyatlarda zarur boʻladigan irodaviy kuchga yega yemas va oqilona hatti-harakat qilishni istamaydi. Aksariyat hollarda katta yoshli sportchining injiqligi asossiz va sababsiz norozilik bilan uygʻunlashib ketadi. Agar sportchi oʻz injiqligining asossizligini tezda anglab, uning vositasida oʻz psixik holatida yuz bergan toliqishdan xalos boʻlsa, tez orada Psixologning barcha topshiriqlarini sifatli va bexato bajarishga kirishib ketadi.

Ammo, nima boʻlganda ham, injiqlikni yeʻtiborsiz qoldirmaslik lozim. Psixolog sportchilar bilan muloqot chogʻida, nozik pedagogik muomala usullarini qoʻllay bilishi kerak. Yaʼni: sportchining injiqligini yuziga solmasligi, zero shunday qilsa bu injiqlik yanada avj olishi mumkin, bu holat katta mojaroga aylanib ketmasligi uchun unga qatʼiy va keskin javob bermasligi, aksincha yumshoqlik bilan, sportchiga koʻmaklashgan holda uni bu holatdan chiqarishga intilishi kerak.

Kayfiyatning beqarorlik belgilari – sportchining oʻziga nisbatan qilingan hazillarga asabiy tarzda kulishi yoki mutlaqo xoʻmrayib olgan holda hamma narsadan norozi kishiday yurishida namoyon boʻladi. Bunday holatdagi sportchi oʻzida baʼzan arzimagan yutuqlarga, sababsiz xursandchilikni xis yetib, tez orada bu shodliklar oʻrnini yomon munosabat yegallashi mumkin.

Tarbiya koʻrgan sportchi oʻzining yomon kayfiyati boshqalarga taʼsir qilmasligiga intiladi. Har qanday tarbiyali, odobli inson kabi u ham, oʻz hayotida yuz bergan noxush hodisalarni hamma bilan oʻrtoqlashavermaydi. Tarbiyasida kamchiliklar boʻlgan sportchi yesa, aksincha oʻz kayfiyatidagi beqarorlik tufayli yuzaga keladigan turli kurakda turmaydigan xatti-harakatlari, qiliqlari, muloqot shakli bilan Psixologsini va barcha atrofida gilarni boshi berk koʻchaga kiritib qoʻyishi mumkin. Albatta, Psixolog, bunday sportchining ayrim qiliqlariga toqat qilishi mumkin, ammo garchi uning oldida isteʼdodli sportchidan ajralib qolish xavfi turgan boʻlsa-da, hech qachon uning haqoratlariga, qoʻpol muomalasiga chidash kerak yemas. Psixologning insoniylik shaʼni va kasbiy obroʻsi hamma narsadan, hatto uning faoliyat maqsadi – yuqori sport natijalarini qoʻlga kiritishdan ham baland turmogʻi kerak. Zero, bir marotaba Psixolog sportchiga oʻzini kamsitishiga izn berish orqali, u sportchining shaxsini tarbiyalash jarayonini “barbod qilishi” mumkin. Chunki, mukammal shaxs boʻlib voyaga yetmagan sportchidan xech qachon yuqori sport natijalarini qoʻlga kiritishni kutish mumkin yemas.

Kayfiyat beqarorligining yana bir koʻrinishi bu – **ichki jizzakilik**dir. Bu holat aksariyat hollarda sportchining nigohlarida, mimikasida, pantomimikasida namoyon boʻlib, dastlab sportchining oʻzgalar bilan munosabatlarida koʻzga tashlanmaydi. Bunday sportchi oʻz fikrini bildirishda, tobora biryoqlama, baʼzan yesa oʻta qoʻrs boʻlib boradi, biroq birdaniga aytib yuborgan gaplarini keyin biroz yumshatishga urinadi, yaʼni u oʻzini nisbatan boshqarib turishga qodir boʻladi.

Baʼzan sportchilarning **mushaklarida, ichki tana aʼzolarida, boʻgʻinlarida,**

terisida va hokazo joylarida og'riq sezgilari paydo bo'ladi. Ular odatda juda tez o'tib ketadi yoki tananing boshqa bir qismiga ko'chishi mumkin. Sportchilar Psixologning biror bir topshirig'ini bajarishni istamaganlarida yoki musobaqada biror bir mashqni noto'g'ri bajarganlarida ayni shu og'riqlarni bahona qiladilar. Aslida sportchilar o'z tanalarini boshqara oladilar, chunki ular tanalarini doimiy tarzda chiniqtirib, parvarishlab boradilar. Oddiy hayotda ham har birimizning tanamizda ba'zan turli noxush og'riqlar yuz berib turadi, ammo biz doim ham ularga ye'tibor beravermaymiz, va bu og'riqlar o'z-o'zidan izzsiz yo'qolib ketadi. Sportchilar yesa aksincha tobora kuchayib boruvchi psixik zo'rberish ostida ularga borgan sari ko'proq ye'tibor qaratadilar. Bu ayniqsa, har narsani o'ziga yaqin oluvchi, hamma narsadan ham vahimaga tushaveradigan sportchilarga xosdir. Ular bu odatiy va tabiiy sezgilarni ba'zan vahima ta'siri ostida jiddiy kasallik darajasigacha olib chiqishlari mumkin. Shu sababli ham, Psixologlar bunday sportchilarning mazkur tarzdagi shikoyatlariga jiddiy ye'tibor bermasliklari, ba'zan yesa ularni mutlaqo yeshitmasliklari, hatto sportchilarning bu "vahimakash" odatlariga barham berishiga urinishlari ma'quldir.

Mashg'ulotning ayniqsa qiyin jarayonlarida kuchli psixik zo'riqishning namoyon bo'lishi tabiiy bo'lib, ularga ahamiyat berish kerak. Bu holat sportchi bilan muloqot qiluvchi barcha kishilarni, birinchi galda, Psixologning ye'tiborini jalb yetishi kerak. Sportchining psixik holatini me'yorga keltirish uchun Psixolog, bunday zo'riqishning kelib chiqish sababini aniqlashi, mumkin bo'lsa, vaqtincha mashg'ulot vazifalarini o'zgartirishi, maqsadli dam olishni tashkil yetishi, psixik tartiblash uslublaridan samarali foydalanmog'i kerak.

Ikkinchi bosqich – *jizzakilik*. Uning belgilari – tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik, yemotsional beqarorlik, kuchli qo'zg'aluvchanlik, ichki xavotirning kuchayishi, doimiy ravishda noxush narsalar yuz berishini kutish.

Tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi jizzakilik – bunday holatga tushib qolgan sportchi borgan sari o'z-o'zini boshqara olmay qoladi, sal narsaga qizishib ketaveradi, o'z do'stlariga, Psixologsiga qo'pollik qiladi, ba'zan yesa tasodifiy kishilarga ham o'z zahrini sochadi.

Albatta, har bir kishida ham muayyan kamchiliklar, uning tevaragidagi kishilarning ruhiyatiga muvofiq kelmaydigan jihatlar bo'ladi. Ammo bu kamchiliklar hamisha ham nizo yoki, mojarolarga sabab bo'lavermaydi, balki ayrim hollardagina nizo keltirib chiqarishi mumkin xolos. Sportchi ham odatiy holatda bunday kamchiliklar bilan chiqisha oladi. Ammo tobora o'sib boruvchi, o'zini qo'lga olib bo'lmas darajadagi o'ta zo'riqish holatida yesa u mutlaqo hech narsa bilan chiqisha olmaydigan bo'lib qoladi. Uni nafaqat ko'chadagi shovqin-suron, devor ortidagi gap-so'zlarning yeshitilib turishi, balki to'shakning qattiqroq yekanligi ham, hatto tushlik payti yegan go'sht bo'lagining haddan ziyod qattiq pishirilganligi ham asabiylashtiradi. Uni hamkasabalari, xizmatchilar va ayniqsa Psixologsi ham g'azablantiradi. Chunki, ayni Psixolog uning mashg'ulotlari uchun vazifalarni tayin qiladi va ularni bajarishga da'vat yetib, hatto sportchini ba'zan

ularni ado yetishga majburlaydi. Sportchi garchi Psixologning talabchanligi haq yekanligini, o'zining barcha vazifalarini benuqson bajarishi muhimligini anglasada, sportchi baribir, o'z munosabatini salbiy tarzda namoyon yetishda davom yetaveradi. Bunday vaziyatda oqilona fikrdan ko'ra, salbiy his-tuyg'ular ustun keladi. Muloqotlarda ancha qaltis va murakkab davr boshlanib, turli nizolarning yuzaga kelishi odatiy holga aylana boradi. Sportchi o'z holatiga, mavjud vaziyatga ko'nikish o'rniga, o'zi istab-istamay, kurash olib borish va rad yetish taktikasiga o'tadi.

Bunday holatga tushgan sportchi, ba'zan mashg'ulotlardagi qiyinchiliklarni ko'tara olmay, mashg'ulotlarga kelmay qo'yishi yoki Psixolog bergan topshiriqlardan ayrimlarini bajarishdan bosh tortishi va natijada, shusiz ham ancha chigallashib borayotgan munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ammo bunday hollarda, odatda sportchilar Psixologlari bilan munosabatlarda odob-ahloq me'yorlarini saqlab qolsalar-da, bor jahllarini tasodifan duch kelib qolgan begonalarga to'kib soladilar. Ma'lum vaqtgacha sportchi o'z g'azabining sababini tushuntirib berishga intiladi, ammo bora-bora, o'zini boshqara olmaydigan holatga keladi, hatto o'zgalarni xafa qilganidan vijdoni ham azoblanmay qo'yadi. Albatta, sportchining bunday holatga tushish-tushmasligi uning umumiy madaniyatiga ham bog'liq. Madaniyatli sportchi bunday holatlarda o'z hissiyotlarini ichiga yutib, o'zgalarga oshkor yetmasa-da, ammo baribir o'ta zo'riqish tufayli paydo bo'lgan vaziyatdagi muammoni hal yetishga qodir bo'lmaydi.

Yemotsional beqarorlik – sportchidagi optimal yemotsional qo'zg'alishning buzilishi tarzida, asosan o'ta qo'zg'aluvchanlik tarafiga o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi. Bunday holatdagi sportchilarning faoliyatidagi ishchanlik qobiliyatida birinchi bosqichdagidan ham ko'ra sezilarliroq o'zgarishlar yuz beradi, kayfiyatning beqarorligi ham yanada yorqinroq namoyon bo'lib, ba'zan mutlaqo boshqalarnikiga o'xshamagan, individual tarzda yuzaga chiqadi. Bunday holatdagi sportchi uchun yeng oddiy hayotiy qarama-qarshiliklar ham o'ta kuchli qo'zg'alishni yuzaga keltirib hech bir asossiz ravishda qo'pol va noo'rin xatti-harakatlarga, asabiylashishga, kuch-quvvatlarini behuda sarflashga yo'l qo'yadilar. Masalan, ulardan ayrimlari, biror narsani o'zgalardan so'ramoqchi bo'lsalar, hech bir asossiz ravishda yuraklarining urishi tezlashib, qizarib yoki terlab ketadilar. Ba'zilar yesa mutlaqo kutishga toqatsiz bo'lib qoladilar, bir joyda tura olmaydigan, sal narsaga so'kinib, duch kelgan odamni haqoratlaydigan bo'lib qoladilar. Boshqa birlari yesa judayam jiddiy, xo'mrayib olib, hamma narsaga umidsizlik tushkunlik bilan qaray boshlaydilar va hokazo.

Ichki xavotir – faqat noxush narsalarni kutib yashash sportchining doimiy yo'ldoshiga aylanadi. Ilgari u oddiy va odatiy holat deb qabul qiladigan narsalarni, yendi me'yorlardan chetga chiqish, oldinda turgan omadsizlikdan nishona bo'lib tuyulaveradi. Kelgusi xatti-harakatlarining maqsadga muvofiqligiga ishonchsizlik, o'zidan, tevarak – atrofdagilaridan, turmush tarzidan qoniqmaslik, sportchining psixik o'ta zo'riqish holati ancha chuqurlashib ketganligini va uning uchinchi bosqichga yaqinlashib qolganligidan dalolat beradi. Ba'zi sportchilarda kechadigan ikkinchi bosqich shu darajada qisqa vaqt davom yetadi-ki, ularda birinchi bosqichdan so'ng birdaniga uchinchi bosqich boshlanishi haqida gapirish

ham mumkin bo‘ladi.

Uchinchi bosqich – *asteniklik*. Uning belgilari: kayfiyatning umumiy depressiv ko‘rinishi, vahima, xavotir, o‘z kuchiga ishonmaslik, o‘ta jizzakilik, har narsaga xafa bo‘lish, sezitivlik ya’ni, har narsani ko‘ngilga yaqin olish.

Kayfiyatning umumiy depressivlikka moyilligi – sportchidagi tushkunlik, horg‘inlik, tormozlanish, passivlik, umumiy tetikligining va faoliyat motivatsiyasining pasayishi, odatiy istak-xohishlarining yo‘qolishi (ya’ni uning musiqa tinglashdan voz kechishi, diskotekalarga, kinoga bormay qo‘yishi, do‘stlari bilan muloqotdan o‘zini olib qochishi va hokazolar kabi) tarzida namoyon bo‘ladi. Bunda ayniqsa sportchidagi mas’uliyat hissining susayib ketishi ko‘p kuzatiladi, buning oqibatida u ko‘plab mashqlarni bajarishda qo‘pol xatolarga yo‘l qo‘yadi. Ularni qoniqarli bajarmaydi, mashg‘ulotlar jarayonida yerinchoq bo‘la boradi.

Oqibatda oldindan belgilangan natijaga yerishish shubha ostida qoladi, yeng o‘jiz raqib ustidan g‘alaba qozonish ham dargumon bo‘lib tuyuladi, musobaqa oldidan o‘tkazilgan mashg‘ulotlarning natijalarini sportchi ancha pessimistik, ya’ni g‘alabaga olib kelmaydigan natijalar tarzida talqin yetadi. Hatto bu holatga tushgan sportchilarda qo‘rquvning paydo bo‘lishi ham kuzatiladi.

Vahima – ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo‘lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo‘rquv tarzida namoyon bo‘ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Sport psixologiyasida vahimani tadqiq yetishga juda katta ye’tibor beriladi. Biroq bu tadqiqotlarning aksariyati musobaqalashuv sharoitlaridagi vahima jarayonlariga bog‘liqdir. Mashg‘ulotlar jarayoni bilan yuzaga keluvchi vahimalilik, u qadar o‘tkir bo‘lmasada, biroq barqaror ancha chuqur va uzoq muddat davom yetadi.

Vahimalilik holati o‘z kuchiga, imkoniyatlariga ishonmaslikni, oldinga qo‘yilgan natijalarni qo‘lga kiritishga shubhalanish xissini keltirib chiqaradi. Vahimalilik ham o‘ziga ishonch (yoki ishonchsizlik) ham shaxsning o‘ziga xos xususiyati bo‘lishi va u sportchining muayyan paytdagi holatini ifodalovchi hodisa tarzida kechishi mumkin. Bu yerda gap, o‘z kuchiga ishongan sportchi ham ba’zan, ko‘zlangan maqsadiga yerishish uchun qudrati yetishiga shubha bilan qaray boshlashi xususida bormoqda. Bu holatning yeng salbiy natijasida sportchi o‘z maqsadidan voz kechishi, hatto sportni tark yetishi ham mumkin.

Psixik o‘ta zo‘riqishning belgilarini bilish, mashg‘ulotlar jarayoniga, har bir sportchining psixik o‘ta zo‘riqish dinamikasini inobatga olgan holda, o‘ziga xos tuzatishlar, o‘zgartirishlar kiritib borish imkoniyatini beradi. Sportchi ham o‘z navbatida bu holatlarni boshdan kechirishi muqarrarligini, va faqat ana shu psixik holatlarni yengib o‘tish orqaligina yuqori sport natijalarini qo‘lga kiritishi mumkinligini anglab yetmog‘i lozim.

Yuqorida tilga olingan mulohazalar, muayyan psixologik-pedagogik va psixogigienik tavsiyalarni ishlab chiqish uchun o‘ziga xos manba bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Sport mashg‘ulotlari jarayonidagi psixik holatlar dinamikasining umumiy qonuniyatlari, xuddi sport faoliyatining umumiy tamoyillari va shart-sharoitlarini bilish kabi, umumiy tavsiyalarni ishlab chiqish imkoniyatini beradi.

Biroq ularda, sportchilarning mashg'ulotlar jarayonidagi qiyinchiliklarga nisbatan reaksiyalarining ayrim individual jihatlari ham hisobga olingan bo'lib, bu har bir sportchi va Psixolog o'zi uchun undan foydali maslahat olishini ta'minlash maqsadida qilinadi. Albatta, bunday tavsiyalar ro'yxati hech qachon tugamaydi, zero, sport bilan yaxshi tanish bo'lgan kishi hamisha unga o'zidan biror bir narsani qo'shishi yoki, aksincha undagi qaysidir bir jihat bilan kelishmasligi mumkin. Ularning mazmuni to'g'risidagi mulohazalar yesa mashg'ulotlarning yeng qiyin lahzalarida sportchining holatini yanada teranroq anglashga ko'maklashadi.

Mashg'ulotlar jarayonida sportchining psixik o'ta zo'riqishini bartaraf yetish maqsadida Psixologlarga quyidagi tavsiyalar taqdim yetiladi. (**V.D. Gorbunov** ta'limotiga ko'ra).

2. SPORTCHINING MUSOBAQA, MUSOBAQADAN KEYINGI PSIXOLOGIK HOLATLARI

Musobaqa – sportchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir, ya'ni qo'zg'atuvchi rag'batlantiruvchi omildir. Sportda musobaqalashuv jarayoni sportchining psixologik, fiziologik, ma'naviy, ahloqiy sifatlarini aniqlash va o'rganishda muhim o'rin tutadi. Sportchi faoliyatida mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa va musobaqadan so'ng holatlari bilan xarakterlanadi. Bu sportchilarda quyidagi psixologik holatlarida namoyon bo'ladi:

1. Sport musobaqasi jismoniy kuch va psixik faoliyatni zo'r berib ishga solish bilan xarakterlanadi. Zo'r berish sport musobaqasining spetsifik xususiyatidir. Bu xususiyat sportchida axlohiy, iroda va xarakter, psixologik sifatlarni tarbiyalash vositalaridan biridir.

2. Sport musobaqasidagi shiddatli kurash yurak, qon aylanish faoliyatini kuchaytiradi, modda olmashevni tezlashtiradi. Bularni barchasi yurak-asab faoliyatini mustahkamlaydi. Organizmning ish qobiliyatini oshiradi.

3. Sport musobaqasi yuksak yemotsional holatning manbaidir. Chunki musobaqada sportchi doimo muvaffaqiyatga yerishadi yoki mag'lubiyatga uchrab turadi. Bu hol tabiiy ravishda, goh xursandlik, goh noxushlikni paydo qilib turadi. Natijada sportchida yoki ishchanlik oshadi yoki kamayadi.

4. Sport musobaqasida sportchining barcha psixik jarayonlari keskinlashadi.

Demak, yuqorida ko'rsatib o'tilgan musobaqaning o'ziga xos xususiyatlaridan ma'lumki, sport musobaqasi sportchining o'z faoliyatini yuksak darajada namoyon qilish va yuksak insoniy sifatlarni tarbiyalash vositasidir. Sportchilarni tayyorgarlik holatiga qarab, musobaqa sharoitlari ularga har xil ta'sir ko'rsatadi.

Start oldi holati sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak yemotsional holatdir. Start oldida paydo bo'ladigan yemotsional holat bo'ladigan musobaqaga moslashish imkonini tug'diradi hamda yerishadigan yakunlar darajasiga kuchli ta'sir o'tkazadi.

Start oldi holatini professorlar **P.A. Rudik** va **A.S. Puni** ilmiy yeksperimental ishlariga asoslanib 4 (holatga) bo'ladilar.

1. Start oldi hayajoni;
2. Start oldi bo'shshishlik;
3. Jangovor holat.
4. Xotirjam holat.

Start oldi hayajoni quyidagilar bilan ifodalanadi:

- 1) yemotsional holatning beqarorligi;
- 2) bitta yemotsional holat ikkinchisi bilan tezda almashinib turishi;
- 3) hatto ko'z yoshigacha borib yetishi va yana aksincha qaytishi.

Diqqatning tartibsizlanishi, parishonlik holatining vujudga kelishi; fikrni to'playolmaslik. Xotiraning pasayishi, musobaqaga oid muhim daqiqalarni hotiradan chiqib ketishi. Bu holatni tashqaridan kuzatganda oyoq - qo'llarning qaltirashi, yuzning oqarishi, oyoq - qo'l uchlarining sovib ketishi, yuzda, qo'l kaftida oyoq uchlarida terning paydo bo'lishi bilan ifodalanadi.

Start oldi bo'shshishlik (lanj, xech narsaga qiziqmaslik). Bu holat start hayajoning aksidir. Start oldi bo'shshishlik quyidagi belgilar bilan ifodalanadi:

- 1) uyqu bosish holatini paydo bo'lishi;
- 2) musobaqaga qatnashgisi kelmasligi;
- 3) salbiy kayfiyat (astenik)ning namoyon bo'lishi;
- 4) idrok va diqqatning pasayib ketishi va boshqalar.

Start oldi bo'shshishlikning fiziologik asosi bosh miya po'stlog'ida tormozlanishning kuchayishi, qo'zg'olish jarayonining yesa pasayib ketishi (bilan ifodalanadi).

Start oldi hayajoni va start oldi bo'shshishlik musobaqada yuksak natijalarga yerishish uchun to'siq bo'lsa, **jangovor holat** yesa aksincha sportchiga yo'l ochadi, katta imkoniyat yaratadi. Bu holat quyidagi belgilar bilan ifodalanadi: diqqatning to'planishining doirasini kengayishi (ifodalanadi) tafakkur va idrokning yaxshilanishi. Stenik (ijobiy) kayfiyatning paydo bo'lishi kabilar. Jangovor holatning fiziologik asosi bosh miyada optimal asab qo'zg'alishining sodir bo'lishi. Boshqacha aytganda qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlar o'trasida muvozanatning vujudga kelishi. Bunday holat, ya'ni jangovor holat musobaqada ijobiy natijaga olib keladi!

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi:

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik tizimi o'z ichiga qator vazifalarni olib bu vazifalarni hal qilish jarayonida sportchining musobaqaga psixik tayyorgarligi shakllanadi.

Sportchini musobaqaga psixologik tayyorlash tizimiga quyidagilar kiradi:

- musobaqa sharoiti haqida axborotlar to'plash, musobaqa oldidan sportchini mashqlangan holatini baholash va o'z-o'zini baholash;
- musobaqada ishtirok yetishning maqsad va vazifalari;
- musobaqada chiqishning motivlarini faollashtirish;
- aqliy faoliyat yeksperimentlarini rejalashtirish sportchida o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga ishonch hissini shakllantirish;
- maksimal irodaviy zo'r berishni faollashtirish va uni musobaqa sharoitida namoyon qila bilish;
- optimal yemotsional holatni shakllantirish;
- musobaqa sharoitida psixik holatlarni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish usullarini yegallash.

Yuqoridagi bo'g'inlar bir birlari bilan uzviy bog'lanib ketgandir, agar bo'g'inlardan bittasida bo'shish vujudga kelsa, hamma tizimda yetishmovchilik vujudga kelishi mumkin. Musobaqa tayyorgarlik paytida sportchi uchun musobaqa sharoiti, raqibi, musobaqa o'tkaziladigan joy va tamoshabinlar haqidagi xabarlar juda ham zarurdir. O'zini raqibi haqidagi bilimlar musobaqaga tayyorlanish uchun aniq tadbirlar ishlab chiqish imkonini beradi, raqib haqida ma'lumotlarning mavjud bo'lmasligi, sportchida xavotirlanish holatini vujudga keltiradi.

Psixologik tayyorlash jarayonida axborotlar yetkazish formasi katta ahamiyatga yegadir. Bir xildagi xabarni shunday ye'lon qilish mumkindirki, u bo'lajak musobaqadagi kurashga ijobiy yoki munosabatlarni vujudga keltirish mumkin.

Yuqori darajali mashqlangan holatni (sport formasida) sportchi o'z faoliyatida jismoniy, texnik va taktik ma'lumotlarni sifatliroq ko'rsata oladi. Sport amaliyotida sportchini mashqlangan holatini baholovchi qator ob'ektiv metodlar mavjud lekin ayni metodlar o'z-o'zidan baholashga tayanmasa to'la bo'lishi mumkin yemas (masalan butun ob'ektiv ma'lumotlarga ko'ra sportchi yaxshi mashqlangan deb faraz qilaylik, lekin u o'zi sub'ektiv ravishda sport formasi holatiga yerishmadim deb his qilsa, bu hol uning musobaqaga muvaffaqiyatli ishtirok yetishiga to'sqinlik qiladi. Musobaqada ishtirok yetuvchi sportchi yoki komanda ma'lum konkret va tushunarli vazifaga yega bo'lishi kerak. Musobaqa vazifasining xarakteri va unga sportchining munosabatini uning o'ziga hos ma'lum kuchga yega yemotsional kechinmalarni shart qiladi. Shuning uchun ham sportchi oldiga qo'ygan vazifalarning muhimligi va mohiyatini ochishi kerak. Musobaqaning maqsadi sportchi uchun musobaqa uning ye'tiqodiga aylanib ketishi kerak. Sportchilarning psixologik tayyorlashda sotsial ahamiyatga yega motivlar shaklanishining ahamiyati, ayniqsa javobgarlik musobaqalaridagi ahamiyati kattadir. Bo'lajak sport faoliyatini rejalashtirish ideomotor qonuniga bo'ysunuvchi harakat tasavvurlari formasida olib boriladi. Ishonchning mavjudligi sportchilarning o'z imkoniyatlarini amalga oshirishlarining shartidir.

Sport taktikasi deb, sport musobaqasida yeng yuksak sport natija va g'alabalarga yerishish uchun ishlatiladigan usullar yig'indisiga aytiladi. Musobaqa g'alabaga yerishish uchun ma'lum sport turida jismoniy jihatdan chiniqish va hatto mazkur sport texnikasini to'la yegalashning o'zi kifoya qilmaydi. Shu bilan birga

o'zining jismoniy kuchi va texnik ko'nikmalaridan to'g'ri foydalana bilishni ham talab qiladi. Taktikada komanda yoki yakka sportchining harakat yo'li namoyon bo'ladi. Har bir sport turida taktik reja tuziladi. Lekin sport taktikasi sport turi va uning spetsifikasiga qarab har xil bo'ladi. Taktik jihatdan tayyorlashning umumiy muammo bilan psixologik muammo bog'langan, va quyidagilardan taxminiy (shartli) taktik reja tuzish muammosi turadi. Ushbu taxminiy tuzilgan taktik rejani musobaqa paytida ruyobga chiqarish muammosi turadi.

Konkret (spetsifik) shartlarga: maxsus bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish kiradi. Yeng muhim bilimlar quyidagilar: sportchida sportning har bir turi bo'yicha tarixiy taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigan taktika asoslari haqidagi nazariy bilimlar. Sportchi musobaqa o'tkaziladigan joyidagi shart-sharoitlarni bilishi kerak. Sportchilar boshqa shaharga musobaqaga borganlarida ko'pincha bu sharoitlar bilan tanishmaydilar. Bu albatta notug'ri. Ushbu shart-sharoitlarga: musobaqa o'tkaziladigan joyning muhiti, musobaqaning profili, xarakteri, tabiiy va sun'iy to'siqlari. Yo'llarning sifati, zallarning yorug'ligi, sport qurollarning sifati. Hakamlar ro'yxati va hokazolar kiradi.

Shartli tuzilgan reja musobaqa paytida ishlata bilish ko'nikmalari ham turlicha bo'ladi, bular quyidagicha:

- 1) musobaqa va o'quv-Psixologovka paytlarida mustaqil fikr-yurita bilish;
- 2) ishtirok yetgan musobaqalarni tahlil qilish;
- 3) umumlashtira bilish;
- 4) texnik usullarni musobaqadagi kurash paytida maqsadga muvofiq ravishda tanlab, ulardan foydalana bilish;
- 5) usullarga ijodiy o'zgartirishlar kirita bilish.

Musobaqaning borish holatini kuzatishda o'z holatini, xatti-harakatini kuzata bilish, raqib yoki sheriklarning o'ylagan taktik rejasini payqay olish va nazarda tutish ko'nikmasi yeng muhimdir.

Sportchi yuksak yemotsional qo'zg'algan hamda ruhiy tushkinlik holatida ham o'zini tuta bilish shart. Sportchi yaxshi taktik bo'lishi uchun quyidagi xususiyatlarga yega bo'lishi kerak: kuzatuvchanlik, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish, yaxshi anglash qobiliyatiga yega bo'lish.

Sportchining musobaqaga qatnashishdan maqsadi, rekord qo'yish hamda shaxsiy sport natijasini yaxshilashdan iboratdir. Bu reja maqsadga yerishish uchun musobaqa oldidan sportchi tomonidan tuzilgan shartli (taxminiy) taktik reja bo'lib sanaladi. Bu reja maqsadga yerishish vositalari va usullari, yo'llarini anglash hamda duch kelishi mumkin bo'lgan qarshilik, qiyinchilik va kutilmagan hodisalarni oldindan sezish, tasavvur qilish kabilarni o'z ichiga oladi. Ko'pincha bunday reja tuzish ko'rsatmali bo'lmay fikran bo'ladi. Sportchining musobaqa oldidan ishlab chiqqan taktik rejasi musobaqa jarayonida, real sharoitda tafakkur, tasavvur va diqqatni faol ishtirokida qayta ko'rib chiqilishga hamda sharoitni tez tahlil va sintez qilib tadbirlash natijasida, uning yanada qobiliyatini oshirishga sabab bo'ladi.

Nazorat savollar

1.Musobaqa bu?

2. Sportchi shaxsiga xos psixik holatlar?
3. Sportchining o'quv-Psixologovka va musobaqa oldi holati?
4. Sportchining musobaqa, musobaqadan keyingi psixologik holatlari?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
2. Masharipov, Y. Sport psixologiyasi: o'quv qo'llanma / Y.Masharipov, N.Jo'rayev; mas'ul muharrir Sh.A. Aminjonov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 144 b. –ISBN 978-9943-319-98-1
3. Asadov Y.M. Ruhiiy holatlar diagnostikasi va korrektsiyasi. – T.: “O'qituvchi”, 2000.
4. Babushkin, G.D. Psixodiagnostika lichnosti pri zanyatiyax fizicheskoy kulturoy i sportom: uch. posobie / G.D. Babushkin. –Omsk: Izd-vo SibGUFK, 2012.– 328 s.

12-MAVZU SPORTDA PSIXOGIGIENA VA PSIXIK BOSHQARISH

REJA

1. Psixik ishchanlik qobiliyatini qayta tiklash usullari
2. Psixologik iqlim psixogigiena omili sifatida
3. Psixik holatlarni tartiblash
4. Psixogigiena va psixofarmakologiya

1. Psixik ishchanlik qobiliyatini qayta tiklash usullari

Psixik ishchanlik qobiliyatini qayta tiklash maqsadida aksariyat hollarda psixogigienik usullar qo'llanilishi mumkin. Birinchi navbatda sportchilarning uyg'oq holatida ishontirish, gipnosuggestiya, shuningdek, turli-tuman noverbal, turli asbob-uskunali uslublardan foydalanish mumkin. Ushbu usullardagi asosiy mexanizm bosh miyaning chuqur tormozlanishidan iborat bo'lib, bu trofotrop funksional tizimlar imkoniyatlaridan yanada to'laroq foydalanishga yordam beradi.

Uyg'oq holda ishontirish.

Sportchi bilan suhbatlashuv jarayonida hamfikrlik, hamnafaslik ruhida uning mag'lubiyati sabablari hamda ularni tezkor ravishda bartaraf etishning oson variantlari tushuntiriladi. Sportchi bilan hamkorlikda psixik tartiblash jarayonida bartaraf etishi kerak bo'lgan barcha kamchiliklar tahlil etiladi. Bu kamchiliklar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: birinchidan, ortiqcha his-tuyg'ularni yo'qotish uchun yo'l ochib berish, bunda sportchi barcha o'zining hissiyotlarini izhor etishi o'zini yengil his qilishiga olib keladi; ikkinchidan, sportchida yangi qo'zg'alish o'chog'ini shakllantirish, ushbu yangi qo'zg'alish o'chog'i uni turli noxush o'y-xayollardan chalg'itishi lozim; uchinchidan sportchi o'ziga ishonishi uchun muayyan xatti-harakatlar taktikasini ishlab chiqish.

Gipnosuggestiya.

Verbal gipnosuggestiv ta'sir deyilganda sportchida so'zlar vositasida xuddi uyqudagi holatga yaqin holatning shakllantirilishi tushuniladi (bu hatto gipnoz holatigacha borishi mumkin). Bunda sportchining psixik ishchanlik qobiliyati uning uyg'oqlik holatidan yoki uyqudagi holatidan ko'ra ancha samaraliroq kechadi. Gipnosuggestiya yordamida vujudga keladigan uyquga o'xshash holatda qayta tiklash tizimining yetakchiligi (trafotrop) maksimal darajada bo'lishi mumkin. Agar sportchida o'z individual xususiyatlariga ko'ra gipnosuggestiv ta'sirlarga qobiliyati bo'lmasa, unda ushbu usullar guruhi o'zini oqlamasligi mumkin.

Asbob-uskunali usullar.

Psixik tartiblashning faqat so'z vositasidagi usullari ayrim holatlarda samarasiz bo'lishi mumkin. Buning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

- a) sportchini ishonirish qiyinligi;
- b) getero yoki autoregulyatsiya (tartiblash) usullaridan foydalana olmaslik;
- v) seansni o'tkazish uchun shart-sharoitning yo'qligi;
- g) sportchidagi asab psixik zo'riqishning sezilarli darajada pastligi yoki aksincha, haddan ziyod yuqoriligi;
- d) so'z vositasidagi ta'sir usullarining samaradorligiga ishonchsizlik.

Bu holatlarda uskunalar vositasidagi qayta tiklash usullari yaxshi yordam beradi:

- 1) elektroanalgeziya uslublari yordamida uyquga o'xshash holatni shakllantirish;
- 2) elektromassaj, elektropunktura.

Markaziy analgeziya

Markaziy analgeziya qayta tiklash mexanizmlarining jismoniy asoslari shundan iboratki, chastotalar bo'yicha impulsli toklarni tanlab ta'sir ko'rsatish ostida markaziy asab tizimida miya ritmlari depressiyasini tarqatuvchi qismlar shakllanadi. (E.S.Kastrubin hammualliflikda, 1979-yil). Natijada bosh miya katta yarimsharlari qobig'ida o'z-o'zini tartiblash jarayonlari uchun kulay sharoit yaratiladi, turli stress holatlarida organizmning hayot uchun muhim bo'lgan qismlarining neyrovegetativ himoyasi ta'minlanadi. (V.P.Nekrasov, N.A.Xudadov)

Markaziy analgeziya uchun PELANA (elektroanalgeziya uskunasi) yoki LENAR (davolash elektronarkozi), shuningdek (DZEN-TRENER) kabi sanoat uskunalaridan foydalaniladi. Ular impulsni 500-1200Gs (PELANA) va 500-2000Gs (LENAR) gacha harakatga keltiradi.

Markaziy analgeziyani qo'llash qayta tiklashning verbal usullari va vibratsion massaj (maxsus massaj kursida) bilan qo'shib olib borilganda yanada yaxshiroq samara beradi.

Elektromassaj. Ushbu atama ostida turli mushak guruhlariga uncha kuchli bo'lmagan tok orqali imluls ta'sir ko'rsatish usullari kompleksi tushuniladi (bunda tok kuchi 650 mkA dan oshmasligi kerak).

Elektropunktura terining elektroaktiv qoplami nuqtalariga kuchsiz doimiy tok bilan ta'sir ko'rsatish va rag'batlantirishdan iboratdir. Ushbu nuqtalarni topish maxsus atlaslar va ushbu tana qismlari terisining qarshiligini o'lchovchi asboblar yordamida aniqlanadi. Terining elektrfaol nuqtalariga ta'sir ko'rsatish markaziy va

vegetativ asab tizimidagi qo'zg'aluvchanlik va tormozlanish disbalansini bartaraf etishga yordam beradi.(A.L. Popov. 1988 yil.)

2. Psixologik iqlim psixogigiena omili sifatida

Psixologik iqlim atamasi – bu shaxslararo munosabatlar tizimini (kimnidir yoqtirish yoki yoqtirmaslik), shuningdek kishilarning o'zaro hamkorligini (taqlid qilish, his tuyg'ulariga hamdard bo'lish, identifikatsiya, refleksiya), o'zaro bir-biriga qo'yadigan talablarini, kayfiyatini, hamkorlikdagi faoliyati uslubini, aqliy, emotsional va irodaviy yahlitligini qamrab oladi.

Identifikatsiya-o'zini hamkorlikda harakat qilayotgan sherigiga o'xshatish, hatto ochiqdan ochiq unga taqlid qilish, sherigiga o'zi haqidagi tasavvurlarini ko'chirish, sherigida o'zini ko'rish, shuningdek sherigining harakatlaridagi shaxsiy mazmuni o'zini mazkur harakatlar holatiga va sharoitlariga qo'yib ko'rish yo'li bilan o'rganish uslubi.

Refleksiya- bu hamkorlik qilayotgan sheriklarning o'zaro aks ta'sir ko'rinishidagi murakkab jarayon bo'lib, unda keyingi harakatlar sherikning o'zi haqidagi fikriga ko'ra amalga oshiriladi. Bunda sub'ekt hayotda qanday bo'lsa, u o'zini qanday ko'rsa va boshqalarga qanday ko'rinsa shunday namoyon bo'ladi, shuningdek bu uchala pozitsiya ikkinchi sherik tomonidan ham shunday namoyon bo'ladi.

Psixologik iqlim ommaviy ijtimoiy psixologik hodi-salar toifasiga kirib, u nisbatan barqaror bo'ladi va guruhga a'zo sportchining shaxsi uchun o'ziga xos "ekologik muhit" rolini o'ynaydi.

Shuning uchun ham murabbiydan sportchilar bilan o'zaro munosabatlarda alohida odob, hurmat bilan munosabatda bo'lish, sportchilar harakteridagi samarali boshqarish imkoniyatini beruvchi motivatsion torlarni topa bilish talab etiladi. Murabbiy, jamoa shifokori, psixolog va sportchilar bilan ish olib boruvchi boshqa mutaxassislar guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni diqqat bilan kuzatishlari va yuzaga keladigan nizolarni o'z vaqtida bartaraf etib borishlari zarur (V.F. Sopov. Psixologiya razresheniya konflikta v sportivnoy komande. Samara 2000 g.). Jamoa sportchilari o'rtasidagi teng munosabatlar mayda manfaatlar asosida yuzaga keladigan kichik guruhlarning shakllanishiga yo'l qo'ymaydi, bu esa jamoadagi psixologik iqlimning sog'lom bo'lishida muhim omil bo'lib hizmat qiladi. Sportda erishgan yutuqlarga urg'u bermasdan, sportchining shaxs sifatida rag'batlantirilishi – sog'lom jamoaning harakterli hususiyatidir.

Sport jamoasidagi psixologik iqlim nihoyatda murakkab hodisa bo'lib u sport jamoasi faoliyati ishonchliligining sotsial psixologik komponenti toifasiga kiradi. Biroq aynan ijtimoiy stress (salbiy psixologik iqlim) psixosomatik o'zgarishlar va sportchilardagi boshqa kasalliklarning kelib chiqishiga ko'proq sabab bo'ladi. Psixologik iqlimni samarali boshqarish uchun murabbiylik tajribasi, pedagogik tayyorgarlik, ustozlik, tarbiyachilik, psixologik mahorati zarur bo'ladi.

Psixogigiena – murabbiylik ishining muhim tarkibiy qismidir. Alohida sportchining va jamoaning psixik salomatligini muhofaza qilmasdan turib yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muvaffaqiyatga erishish mumkin emas.

3. Psixik holatlarni tartiblash

Sport faoliyatida quyidagilar psixogigienik maqsadlarda keng qo'llaniladi: tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullari va uslublari.

Bu usullar ro'yxatini quyidagi tartibda tasniflash mumkin: (7-sxemaga qarang).

1. Sportchiga ko'rsatadigan ta'sir uslubiga ko'ra;
2. O'z-o'zini tartiblash usullari;
3. Tartiblash va o'z-o'zini tartiblash usullarini qo'llash vaqtiga ko'ra.

Ta'sir ko'rsatish usuliga ko'ra tartiblash usullari tashqi tomondan ko'rsatiladigan yoki sportchining o'zi tomonidan amalga oshiriladigan bo'lishi mumkin. Tartiblashning tashqi tomondan ko'rsatiladigan usullari va uslublari ratsional psixoterapiyaning turli usullari kiradi, hususan: ishontirish, tushuntirish, yo'naltirish, boshqa mavzularda suhbatlashish va hokazolar. Shuningdek, bu o'rinda sportchilarni tinchlantiruvchi yoki aksincha qo'zg'atuvchi maxsus massaj turlari, Ikkinchi guruh - o'z-o'zini tartiblash usullari. O'z-o'zini tartiblash deyilganda nima tushuniladi? O'z-o'zini tartiblash – bu kishining psixik jarayonlar, psixofiziologik holatlar hamda inson hatti-harakatlari darajasida talab etiladigan yoki o'zi hohlaydigan holatini ongning tartiblash mexanizmlarini o'zgartirish yo'li bilan yaratishidir.

O'z-o'zini tartiblash usullariga quyidagilar kiradi:

1. O'z holatini va uning namoyon bo'lishidagi tashqi belgilarni ongli ravishda nazorat qilish.
2. Sportchi ongining noxush fikrlardan chalg'ishi.
3. Sportchining o'z-o'ziga ta'siri .

O'z-o'zini tartiblashning birinchi usuli har qanday emotsional holatning tashqi ko'rinishda namoyon bo'lishiga asoslanadi. Tashqi emotsional reaksiyalarimizni yo'qotishga intilib yoki aksincha ularni hosil qilish orqali biz o'zimizning ichki sub'ektiv holatimizni ham o'zgartiramiz. Ushbu guruh usullariga quyidagilarni kiritish mumkin:

1.1. Mimik mushaklar tonusini nazorat qilish va boshqarish. Biz asabiylashganimizda yuzimizdagi mushaklar nihoyatda taranglashadi. Psixoterapevtlar bu borada teskari aloqadan foydalanadilar: mushaklar – asabni taranglashishi. Mimik mushaklarni bo'sh qo'yish asab tarangligining refleks tarzidagi pasayishiga olib keladi. Ushbu usul nihoyatda oddiy bo'lib, u hamma uchun qulay va tezda samara beradi.

1.2. Skelet mushaklari tonusini nazorat qilish va tartiblash.

Muskullar tizimi holatiga vaqti-vaqti bilan e'tiborni qaratish orqali tonusi birinchi ko'tarilgan mushak guruhlarini ajratish unchalik qiyin emas. Har bir kishida turli emotsional holatlarda uning turli mushaklari tonusi o'zgaradi. Ayni shu mushaklar o'zini bo'sh qo'yishni mashq qilayotgan paytda ham, shuningdek emotsional qo'zg'alish sharoitida ham eng muhim ob'ektga aylanadi.

1.3. Harakatlar sur'atini va nutqni nazorat qilish va tartiblash.

Har qanday emotsional qo'zg'alish mushakdagi siqqlik bilan bir qatorda umumiy harakat qo'zg'alishlari bilan birgalikda sodir bo'lishi mumkin. Bu aksariyat hollarda harakatlar va nutq umumiy sur'atining o'sib borishida ifodalanadi. Bu ayniqsa o'zini yaxshi tuta bilmaydigan va palapartish kishilar

uchun xosdir. Shuni ham ta'kidlash lozimki, o'z-o'zini tartiblashning ushbu usulini o'zlashtirish oson emas. Psixik sur'atni nazorat qilish va muvaffaqiyatli ravishda tartiblash ko'nikmasini o'stirish uchun turli tuman mashqlar mavjud. Ularni xar-xil emotsional holatlarda qo'llash mumkin:

1.4. Maxsus nafas olish mashqlari.

Ma'lumki nafas olish xususiyatlari odamning emotsional holati bilan chambarchas bog'liqdir. Turli variantdagi nafas olish mashqlarini qo'llash orqali biz o'zimizni tinchlantirishimiz yoki tetiklashtirishimiz mumkin. Bunday mashqlar qatoriga quyidagilar kiradi:

- qorinni to'ldirib chuqur nafas olish;
- yurib borayotgan paytda bir ritmda (me'yorda) nafas olish;
- nafas olgan paytda uni chiqarmay turish va hokazolar.

2. Emotsional holatlarni ongning yo'nalishini o'zgartirish yo'li bilan o'z-o'zini tartiblash asosan o'z-o'zini ishontirishga tayanadi. O'z –o'zini ishontirishning tayanch negizi esa konkret buyumlar, hodisalar, timsollar, tushunchalar va kechinmalar bo'ladi. Ushbu guruhga quyidagi usullar kiradi:

2.1 Musobaqalar to'g'risidagi noxush fikrlardan o'z diqqat e'tiborini tashqi buyumlarga yoki biror bir qiziqarli, maroqli mashg'ulotga qaratish orqali xalos bo'lish, yoki ularni unutish: badiiy adabiyotlar o'qish, o'yin o'ynash, suhbatlashish, musiqa tinglash va hokazolar.

2.2 Tasavvurda vaqealar va xayollar hosil etish yordamida chalg'ish. Ongda bo'lib o'tgan tinchlik, o'ziga ishonch, yaxshi kayfiyat bag'ishlovchi holatlarni qayta tiklash va ularni muayyan muddatda ongda tutib turish.

3. Sportchining o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish usullariga quyidagilar kiradi:

3.1 O'z-o'zini ishontirish – bu muayyan so'z va iboralarni ko'p marotaba takrorlash yo'li bilan amalga oshiriladi. Ushbu iboralar tasdiqlash shaklida ifodalanib, nihoyatda aniq oddiy va tushunarli bo'lishi lozim. Masalan, “men xotirjamman”, “men o'zimga mutlaqo ishonaman”, “men jasurman”.

3.2 O'zida e'tiqod yaratish bu sportchining o'z – o'zi bilan yoki do'stlari bilan qiladigan suhbatlari va o'y -xayollari vositasida amalga oshiriladi. Bu o'z – o'zini boshqarishning nihoyatda qiyin, biroq nihoyatda samarali uslubidir. Zero u sportchi psixik holatidagi turli buzilishlarning yuz berishiga yo'l qo'ymaydi, ularning oldini oladi.

3.3 Mo'ljallangan maqsadni (intilish darajasini) o'zgartirish. Ushbu usul maqsadni o'z imkoniyatlariga mos ravishda qo'ya bilish, yuqori emotsional zo'riqish paytida uni biroz pasaytirish, zarur bo'lganda esa o'zining kechinmalarini yanada yuqori darajaga olib chiqish va jangovor holatini ko'tarish uchun uni faollashtirish.

3.4 Sportchi o'z holatiga o'zini o'zi massaj qilish (uqalash) orqali ham ta'sir ko'rsatishi mumkni.

3.5 Autogen mashg'ulotlar (ATM)

So'ngi paytlarda sport amaliyotida autogen mashg'ulotlar tobora keng tarqalmoqda. Hususan, I.Shuls tomonidan tavsiya etilgan o'z-o'zini ishontirish bu borada alohida e'tiborga molik. Autogen mashqning maqsadi sportchining o'z

mushak tonusini, qon tomirlar tonusini, yurak faoliyatini va hokazolarini ixtiyoriy ravishda tartiblashga o'rgatish va shu orqali uning o'z-o'zini tartiblash qobiliyatini o'stirish, uning vositasida o'z psixik holatini tartiblash qobiliyatini shakllantirishdir.

4. Psixogigiena va psixofarmakologiya

Psixoprofilaktika va psixogigiena maqsadlarida sportda turli psixofarmakologik vositalar qo'llanilishi mumkin. Ularni qo'llashning maqsadga muvofiqligi, bir tomondan ushbu preparatlarning asosiy psixotrop (sedativ, rag'batlantiruvchi va hokazo) ta'siri murabbiylar va sportchilarda yuzaga keladigan turli-tuman noxush psixovegetativ reaksiyalarni normallashtirishga yordam bersa; ikkinchi tomondan – ular kishining jismoniy va aqliy ishchanligini oshirishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Sport tibbiyotida qo'llaniladigan psixofarmakologik vositalar 5 guruhga bo'linadi va bular: trankvilizatorlar, antidepressantlar, psixostimulyatorlar, nootropolar va adaptogentardir. So'nggi paytlarda ular qatoriga biologik ozuqa qo'shimchalari ham kiritildi.

1. Trankvilizatorlar - sedativ, ya'ni kishiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, psixik zo'riqlashlarni, qo'rquv va vahimalilikni pasaytiradi, kishi psixik holatini normallashtirib, vegetativ asabiylashish holatini kamaytiradi.

2. Antidepressantlar - kayfiyatni yaxshilaydi. Ular orasida ikkita kichik guruhni ajratadilar: ba'zilar kishini tinchlantirib, kayfiyatini ko'tarsa, boshqalari esa psixomotor faollikni kuchaytiradi.

3. Psixostimulyatorlar - kishiga tetiklashtiruvchi, quvvat bag'ishlovchi ta'sir ko'rsatadi va yutuqlarga intilishdagi motivatsiyani rag'batlantiradi.

4. Nootropolar - kishining "ongiga" ta'sir ko'rsatib, uning oliy psixik funksiyalari faoliyatini yaxshilaydi. Nootropolardan kishi aqliy faoliyati samaradorligini kuchaytirish va uzoq davom etadigan jismoniy zo'riqlashlarga chidamni oshirish maqsadida foydalaniladi.

5. Adaptogentlar (asosan o'simliklardan tayyorlanadigan preparatlar) - ulardan ko'plab mamlakatlarning xalq tabobatida juda keng qo'llanilib kelinadi. Adaptogentlarning kishiga ta'sir ko'rsatish mexanizimi hozirgacha u qadar chuqur va batafsil o'rganilmagan. Adaptogentlarning ham ikkita kichik guruhini ajratadilar. Ularning bir toifasida adaptogen va kuch-quvvatni iqtisod qilish xususiyatlari ko'proq bo'lsa (jenshendan, eleuterokokdan, oltin ildizdan tayyorlangan preparatlar), boshqalarida (xitoy limon o'tining, levzeining, rododendron va boshqa bir qator o'simliklarning preparatlarida)–o'rtacha me'yorda bo'lsa-da rag'batlantiruvchi xususiyatlar ko'zga tashlanadi. Ushbu guruhga kiruvchi "Laojan" nomli xitoy preparati ayniqsa e'tiborga molikdir.

6. Biologik faol qo'shimchalar (BFQ) va psixik o'zini-o'zi tartiblash. Psixik o'zini-o'zi tartiblashni o'zlashtirish texnologiyasi u qadar jo'n va oddiy emas va bu ish muayyan vaqtni, izchil hamda doimiy mashg'ulotlarni taqozo etadi. Bundan tashqari, agar professional sportchi o'z-o'zini psixik tartiblash mashqlari tufayli tez orada biror- bir o'zgarishga erishmasa, u tezda psixologik salomatligini mustahkamlash borasidagi o'z motivatsiyasini yo'qotadi.

Shu boisdan ham, organizmga va uning tizimlariga psixoterapiya va asosan o'simliklardan tayyorlanadigan biologik faol ozuqa qo'shimchalarining parallel ravishda ta'sir ko'rsatishining texnologiyasi ishlab chiqilgan. Ushbu biologik faol

ozuqa qo‘shimchalari energetik faol fon yaratib, uning ostida o‘z-o‘zini tartiblash yanada jadalroq va maqsadliroq tarzda amalga oshiriladi.

O‘z-o‘zini nazorat savollari

- 1.Psixogigena nima?
- 2.Psixik boshqarish va tartiblash nima?

Foydalanilgan adabiyot

1.V.F.Sopov.Psixicheskaya samoregulyatsiya v fizicheskoy kulture i reabilitatsii/ Emotsionalnaya regulyatsiya: Teorteticheskie osnovy i prikladnye aspekty. Samara. 2002. 146-152 b.

**AMALIY MASHG‘ULOT
MATERIALLARI**

1-mavzu. Sport psixologiyasining maqsadi, vazifalari va rivojlanishi.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport psixologiyasi - psixologiya fanining mahsus amaliy sohasi ekanligi. Sport psixologiyasining umumiy psixologiya, psixologiya fanining boshqa tarmoqlari, sportning nazariya va amaliyoti bilan bog'liqligi. Sport psixologiyasining predmeti. Sport psixologiyasining hozirgi xolati, uning asosiy vazifalari va ilmiy tekshirish muammolari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

2-mavzu. Sport psixologiyasining ilmiy tadqiqot usullari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport psixologiyasida ilmiy tekshirishlarning vazifalari va ahamiyati. Ilmiy va amaliy tekshirishlar. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarini tavsifi. Kuzatish. Eksperiment (tabiiy va laboratoriya). Suhbat usuli. Anketa usuli. Testlar usuli. Loyihalashtirilgan testlar. Psixomotor testlar. Psixodiagnostika. Ilmiy tekshirishni uyushtirish. Sport psixologiyasida ilmiy tekshirish usullarining klassifikatsiyasi. Psixik, sensomotor va psixomotor jarayonlar va funksiyalarni tekshirish usullari. Sportchini psixik xolotlarini tekshirish usullari. Sport kollektivi, komanda va shaxslararo munosabatlarni tekshirish usullari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

3-mavzu. Sport faoliyatiga psixologik tavsif.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport faoliyati to'g'risida umumiy tushuncha. Sport faoliyatidagi irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sportdagi xissiy emotsional kechinmalarning xususiyatlari. Muskul zo'riqishi bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'r berishlar, diqqat bilan bog'liq bo'lgan irodaviy zo'riqish. Xoldan toyish va kuchdan qolish bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar kun tartibi bilan bo'liq irodaviy zr berishlar. Xavf - xatar va tavakkalchiliklarni cho'zilishi bilan bog'liq irodaviy zo'r berishlar Sport to'g'risida umumiy ma'lumotlar: vazifasi, ob'ektiv sharoitlari, ish xajmi, sportchilar o'rtasidagi munosabatga tavsif, harakat va malakalarga tavsif. Sezgi, ixtisoslashtirilgan idroklar, diqqatni turlari va xossalari, idrok va tafakkurni tezligi, harakat malakalarining shakllanishida harakat tasavvurlarining rivojlantirishga qo'yiladigan talablar. Ayni sport turidagi ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklar, irodaviy zo'r berish va irodaviy sifatlarni rivojlantirish. Ayni sport turiga xos bo'lgan xolatlar va emotsional kechinmalar. Nisbiy xolatlarda o'z-o'zini boshqarish kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

4-mavzu. Sport faoliyatidagi motivlar.

Bu mavzuda tinglovchilarga: Motiv to'g'risida umumiy tushuncha. Sportdagi motivlarning rivojlanish dinamikasi. Sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichi. Ixtisoslashgan va tanlangan sport turlari bosqichi, sport

maxorati bosqichi. Sportdagi motivlarning individual xususiyatlari. Individualistik motivlar, kollektivistik motivlar, jarayonli motivlar, natijaviy motivlar kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

5-mavzu. Sport faoliyatining sportchi shaxsiga ta'siri.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport musobaqasining psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. Startoldi holatlarining psixologik xususiyatlari. Startoldi lixoradkasi, startoldi apatiyasi, xotirjamlik xolati, jangovarlik xolati. Sport kurashlaridagi xissiyotlarning tavsifi. Musobaqadan keyingi psixik xolatlar.

Shaxs sportda shakllanishining psixologik jabxalari. Yuqori malakali sportchishaxsining xususiyatlari. Yuqori sport maxoratiga erishgan sportchilar shaxsi motivatsiyasining xususiyatlari. Sportchi faoliyatiga temperament va nerv tizimi xususiyatlarining ta'siri. Sport faoliyatidagi individual usullari. Chempion sportchining shaxsiy sifatlari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

6-mavzu. Murabbiy faoliyati psixologiyasi.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Murabbiy faoliyatining psixologik xususiyatlari. Murabbiy faoliyatiga qo'yilgan talablar. Murabbiy faoliyatining tuzilishi. Pedagogik taktning psixologik asoslari. Murabbiy obro'si, psixologik tayyorgarlikda murabbiyning boshqarish uslubi va uning ahamiyati. Murabbiy – sportchi o'zaro munosabatlarining xususiyatlari. Murabbiy faoliyatini baxolashda asosiy mezonlar. Trenerni ayrim sport turi bo'yicha pedagog sifatida umumiy psixologik xususiyatlari. Trenerni boshliq sifatida asosiy funksiyalari: informatsion, o'rgatuvchi, tarbiyaviy, boshqaruvchi, administrativ va ularning har birining trener faoliyatida ahamiyati. Trener faoliyatining uslubi. Komanda jamoasini boshqarish uslubi. Komandani boshqarish avtoritar (markazdan boshqarish), demokratik (kengash) va liberal uslublarining xususiyatlari. U yoki bu boshqarish uslublarida sportchi-trener munosabatlarining harakteri. Komandani boshqarishda individual uslub xaqida tushuncha. Boshqarish uslubi va komandani sport faoliyatidagi muvaffaqiyati. Trener shaxsining individual-psixologik xususiyatlari: ma'naviy sifatlarning xususiyatlari. I.A.Karimovning rahbarning shaxsiy sifatlari, kadrlar to'g'risidagi konsepsiyasi. Sportchi shaxsini shakllanishiga va komandani sport faoliyati muvaffaqiyatiga trenerning tasiri kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi..

7-mavzu. Texnik tayyorgarlikning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchilarning texnik tayyorgarligi va psixologik xususiyatlari haqida umumiy tushuncha. O'rgatish jarayonida jismoniy mashqlarni tushunish va egallash texnikasi. Harakat malakalari texnik tayyorgarlikning asosi sifatida. Xarakat malakalarida ongning roli. Harakat malakalarining shakllanish jarayoni. Harakat malakalarining shakllanish

bosqichlari. Harakat malakalarini egallashda tasavvurning roli kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi..

8-mavzu. Taktik tayyorgarlikning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sport taktikasini psixologik aspektlari va sportchini taktik jixatdan tayyorlash xaqida tushuncha. Sport taktikasi - psixikani yuksak darajadagi harakatlarini boshqarish faoliyati ekanligi. Turli sport turlaridagi taktik tayyorgarlikning umumiy muammolari. Taktik rejani tuzish va uning sportchi harakati jarayonida amalga oshirishning psixologik xususiyatlari. Taktik harakatlarda muvaffaqiyatga erishishning psixologik omillari va ularning tavsifi. Sport taktik tafakkurining psixologik xususiyatlari, uning mazmuni va sport harakatlarini bajarishda ahamiyati. Sportchining taktik tafakkurida nutqning roli kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

9-mavzu. Sportchini psixologik tayyorlashning psixologik asoslari.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Musobaqa va sport mashg'ulotlarini psixologik ta'minlash haqida. Psixologik tayyorlash xaqida umumiy tushuncha. Psixologik tayyorgarlikning maqsadi. Psixologik tayyorgarlik turlari va ularning asosiy vazifalari. Psixologik tayyorlashning prinsiplari. Psixologik tayyorlash vositalari. Psixologik tayyorlashda individual yondoshuv. Sportchilarni musobaqaga psixologik tayyorlashni rejalashtirish asoslari kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

10-mavzu. Sportchini irodaviy tayyorlash.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchini irodaviy tayyorlash xaqida umumiy tushuncha. Irodaviy sifatlarning tavsifi. Irodaviy sifatlarni tarbiyalashda irodaviy zo'r berish va uning ahamiyati. Sport faoliyatidagi qiyinchiliklarning tavsifi. Sportchining irodasini rivojlantirish. O'z- o'zini irodasini tarbiyalash kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

11-mavzu. Sportchini konkret musobaqaga psixologik tayyorlash.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Sportchini musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarligi. Sport harakterining spesifik xususiyatlari: tinchlik xolati (sovuqqonlik), o'ziga ishonish, jangovar xolat. Sportchini umumiy psixologik tayyorlashning tarbiya jarayonidagi tuzilishi. Sportchiga tasir ko'rsatishni asosiy usullari. Sportchini psixologik tayyorlashda o'z-o'zini tarbiyalash jarayonidagi tuzilishi. Konkret musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Musobaqaga psixologik tayyor bo'lish xolatini belgilari. Konkret musobaqaga psixologik tayyorgarlikni zvenolar tizimi. Sportchining musobaqa oldi xolati va uni vaziyatga qarab boshqarish kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

12-mavzu. Sportda psixogigiena va psixik boshqarish.

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: Psixogegiena, psixoprofilaktika va psixoterapiya xaqida tushuncha. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish xaqida tushuncha. Psixik boshqarishning vazifalari. Emotsional xolatni boshqarish mexanizmlari. O'z-o'zini boshqarish va psixik xolatlarni boshqarish usuli, vosita va usullarini klassifikatsiyasi va ularning tavsifi kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.



Keyslar banki

1-MIKROKEYS

Har qanday pedagogik faoliyatning samaradorligi uning natijasi yoki natijalari bilan o'lanadi. Shaxs faoliyati, bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashda muayyan mezonlarga tayanib ish ko'riladi.

Mezonlarning ishlab chiqilishi faoliyat, bilim, ko'nikma va malakalarning ob'ektiv, xolis baholanishini ta'minlaydi.

Mikrokeys topshirig'i:

O'qituvchilarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqing.

Ta'lim oluvchilarga tavsiya yetiladigan manbalar:

Innovatsiya va pedagogik innovatsiyalarga oid material va adabiyotlar.

Ta'lim oluvchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini yetarlicha anglab oling.
2. Pedagogika innovatsiyalarga doir bilimlaringizni tizimlang.
3. Mavzuga oid bilimlaringizni tizimlash asosida yechimni asoslashga uring.
4. Yechimni bayon yeting.

Mikrokeysni yechish jarayoni:

1. Ta'lim oluvchilar keys mohiyatini u bilan ikki-uch marta tanishish orqali, sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoadada) bilan muhokama qilgan holda yetarlicha anglab oladi.

2. Ta'lim oluvchi sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoadada) bilan pedagogik innovatsiyalarga doir bilimlarni tizimlashga urinadi.

3. Ta'lim oluvchi mavzuga oid bilimlarini tizimlagan holda yechimni asoslashga uring.

4. Yechim bayon yetiladi.

O'qituvchining yechimi

Pedagoglarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlari

Holat	Mezonlar
Pedagogning innovatsion faoliyati	1. Yangiliklardan izchil xabardor bo'lish.
	2. O'z fani bo'yicha yangiliklarni yaratish xohishiga yegalik.
	3. O'zlashtirgan yoki o'zi asoslangan yangiliklarni amaliyotga tadbiiq yetishda qat'iyatlilik ko'rsatish.
	4. O'z faoliyatida innovatsiyalarni faol qo'llash

2-MIKROKEYS

Birinchi sinfda o'qiyotgan Zarifa matematikadan misolni birinchi va to'g'ri

yechgani uchun “besh” baho oldi. O‘qituvchi uni buning uchun maqtadi.

Zarifa uyga qaytgach, shoshganicha, bu xabarni oyisiga aytdi. U kundaligini olib ko‘rsataman desa, oyisi hatto qayrilib qaramadi ham.

Oyisi Zarifaning xabarini sovuqqonlik bilan tingladi va qiziga qayrilab ham qaramasdan dedi:

- Besh oldingmi? Juda soz, barakalla, - yendi ovqat tayyorlashimga xalaqit bermagin-da, o‘ynab kel!

Zarifa tushlik ham qilmay ko‘chaga chiqib ketdi.

Savollar:

1. Vaziyatni qanday baholaysiz?
2. Zarifaning onasi tarbiyaning qaysi tamoyillariga zid ish qildi?
3. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga qanday ta’sir o‘tkazadi.

Tinglovchilarga tavsiya yetiladigan manbalar:

“Pedagogika” va “Psixologiya”ga oid adabiyotlar.

Tinglovchilar uchun ko‘rsatmalar:

1. Keys mohiyatini yetarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning yechimini topishga xizmat qiluvchi tarbiya tamoyillarini aniqlang.
3. Aniqlangan tarbiya tamoyillari orasidan muammoga barchasidan ko‘proq dahldor bo‘lgan, yeng muhim tamoyil (yoki ikkita tamoyil)ni ajrating.
4. Ana shu tamoyil (tamoyillar) asosida yechimni asoslashga uring.
5. Yechimni bayon yeting.

O‘qituvchining yechimi

1. Zarifaning onasi tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olish, tarbiya jarayonida rag‘batlantirish tamoyillariga zid ish qildi.

2. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga salbiy ta’sir o‘tkazadi, asta-sekin unda qo‘rslik, befarqlik, o‘z-o‘zini past baholash, o‘ziga va atrofdagilarga ishonmaslik kabi xislatlar shakllanadi.

3-MIKROKEYS

Ingliz tili darsida o‘qituvchi ta’lim oluvchilarga: “Bir-biringdan ko‘chirma!”, “O‘zing yoz, bironlarning daftariga qarama!”, “Aqllaring bormi o‘zi, shu oddiy narsani ham yozib berolmaysanlar-a!” singari zaharxanda so‘zlar bilan bir necha bor qattiq tanbeh berdi.

Boshqa sinfda yesa o‘qituvchi darsiga yo‘l-yo‘lakay, albatta, ammo ta’sirli qilib: “Bolalar bir-biringizdan berkitmanglar, bu yaxshi yemas, hech kim sizlardan ko‘chirayotgani yo‘q!”, - dedi.

Savollar:

Ta’lim jarayonida individual nazorat topshiriqlarini har bir ta’lim oluvchi mustaqil bajarishi lozim.

1. Birinchi o‘qituvchining ta’lim oluvchilarga bu boradagi yondashuvi

to'g'rimi? Pedagogik talabni shunday tarzda qo'yish qanchalik to'g'ri?

2. Ikkinchi o'qituvchi tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. O'qituvchining xatti-harakatini oqlash mumkinmi?

Tinglovchilarga tavsiya yetiladigan material:

“Pedagogik talab” va uning mohiyatini yoritishga oid materiallar. Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini yetarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning yechimini topishga xizmat qiluvchi omillarni aniqlang.
3. Aniqlangan omillar orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan omil (yoki ikkita omil)ni ajrating.
4. Ana shu omillar asosida yechimni asoslashga uring.
5. Yechimni bayon yeting.

O'qituvchining yechimi

1. Birinchi o'qituvchi tomonidan garchi pedagogik talab qo'yilayotgan bo'lsa-da, biroq, bu talabning yuqoridagi kabi ifodalash mumkin yemas. Aslida o'qituvchining yondashuvi pedagogik talabni ifodalashi lozim. Ammo qo'pollik, qo'rslik bilan qo'yilgan pedagogik talab hech qanday tarbiyaviy ahamiyat kasb yetmaydi, aksincha, ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, o'qituvchining yondashuvi bilan ta'lim oluvchilarda bir-birlariga nisbatan ishonchsizlik, bir-birini hurmat qilmaslik kabi sifatlar qaror topishiga zamin yaratib beradi.

2. Bir qaraganda ikkinchi o'qituvchi tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Ammo, ta'lim oluvchilarga nisbatan xayrixohlik, samimiylik ta'lim oluvchilarga aksincha ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchining o'zlariga nisbatan xayrixohligini his yetgan ta'lim oluvchilar pedagogik talabga zid ish qilmaslikka harakat qilishadi.

4-MIKROKEYS

Madina 2 yoshda u juda ham quvnoq, hamma bilan oson muloqotga kirishadigan, juda ko'p she'rlar biladigan qiz. Uni bog'chaga berishdi va bir oy davomida bola injiq, yig'loqi, dudug'lanadigan bo'lib qoldi.

Pedagog ota-onani oldida doim qizga nisbatan xushmuomala bo'lib, yerkalatardi. Ota-ona vaziyatni surishtirsa, pedagog uyda qo'rqib ketgan bo'lsa kerak, deb vaziyatni yumshatishga harakat qildi. Boladan so'ralsa, bola hech nima gapirib bera olmaydi.

Savollar:

1. Bu vaziyatda kim aybdor?
2. Ota-ona qanday yo'l tutishi kerak?
3. Bolaga yendi qanday munosabat bildirish kerak?

Tinglovchilarga tavsiya yetiladigan manbalar:

“Pedagogika” va “Psixologiya”ga oid adabiyotlar.

Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini yetarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning yechimini topishga xizmat qiluvchi tarbiya tamoyillarini aniqlang.
3. Aniqlangan tarbiya tamoyillari orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan, yeng muhim tamoyil (yoki ikkita tamoyil)ni ajrating.
4. Ana shu tamoyil (tamoyillar) asosida yechimni asoslashga uring.
5. Yechimni bayon yeting.

O'qituvchining yechimi

1. Pedagogning tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olmadi va tarbiya jarayonida qattiqqo'llik metodidan foydalandi.
2. Ota-ona bog'cha mudirasi bilan kelishib, Madinani boshqa xaqiqitan muloyim, xushfe'l pedagog guruhiga o'tkazishi kerak.
3. Yangi pedagogga yesa vaziyatni tushuntirib, Madinaga ye'tiborliroq bo'lishni so'rab, alohida logoped, psixolog va nervopatolog bilan ishlab Madinani bu kuchli stressdan chiqarib olish kerak.

TESTLAR BANKI

“Sport psixologiyasi” moduli bo‘yicha

“Sport psixologiyasi” qayta tayyorlash kursi uchun test

1. “Sport psixologiyasi” tushunchasi va bu sohadagi bilimlar fanga kim tomonidan kiritilgan?

Per de Kuberten;

P.F. Lesgaft;

P.A. Rudik;

Z.G. Gapparov;

2. Sport tadbirlari va mashg‘ulotlari jarayonida inson psixikasiga daxldor musobaqa oldi hamda musobaqa vaqtidagi o‘zgarishlarni dinamik tabiatining psixologik qonuniyatlarini o‘rganadigan fanning sohasidir qaysi javobda to‘g‘ri berilgan?

sport psixologiyasi;

ijtimoiy psixologiya;

umumiy psixologiya;

mehnat psixologiyasi;

3. Sportchilarga psixokorreksion ta‘sir ko‘rsatishining tuzilmaviy modeli nima deb ataladi?

“sportchi-trener-psixolog” triadasi;

trenerlar kengashi;

ustoz-shogird tizimi;

ruhiy tayyorgarlik.

4. Ong –bu?

Psixikaning yuqori rivojlangan shakli

Xotiraning yuksakligi

Bilimlar tizimi

Tafakkur

5. Trener-o‘qituvchining mustahkam individual-shaxsiy xususiyatlari shakllanishiga zarar

Sport psixologiyasi

ko'rsatmaydigan kasbiy (sport) faoliyat(i)ga, bilim, malaka va uquvlarni samarali o'zlashtirishga ta'sir ko'rsatuvchi sifatlarni (psixik funksiyalar) majmui fanda nima deb ataladi?

zaruriy kasbiy sifatlarni (ZKS);

Temerament;

Xarakter;

qobiliyatlar.

6. Sport psixologiyasida asabiylik keskinlik holat bu...?

Stress;

Frustratsiya;

Qo'rquv;

Vahima.

7. Sportchida tashqi muhitga, voqea-hodisalarga munosabat va undan kelib chiqadigan his-hayajonlar nima deb ataladi?

Emotsiya;

Affekt;

Qo'rquv;

Disforiya.

8. Sportchini tez cho'lg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlarga fanda nima deb aytiladi?

Affekt;

Kayfiyat;

Depressiya;

Suitsid;

9. Sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi oldi ruy beradigan holati qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?

Start oldi holati;

Kayfiyat;

Sport psixologiyasi

Start taktikasi;

Xavotirlanish.

10.Qaysi javobda sport psixologiyasining tadqiqot metodlari to'liq ko'rsatilgan?

kuzatish, suhbat, anketa, test, ekperiment, biografiya, sotsiometriya;

anketa, test, ekperiment;

biografiya, sotsiometriya;

suhbat, anketa, test, ekperiment, biografiya.

11.Shaxsning ijtimoiylashuvida asosan qaysi omillar muhim sanaladi?

irsiy-biologik, fiziologik, psixologik;

intraversiya, ekstraversiya;

ichki va tashqi omillar;

individual xususiyatlar.

12.Psixik (bilish) jarayonlar ko'rsatilgan qatorni ko'rsating?

sezgi, idrok, xotira, tafakkur, hayol, nutq, diqqat;

qobiliyatlar, malakalar, ko'nikmalar, iste'dodlar;

xarakter, temperament, tuyg'u, iroda;

o'zini anglash, yo'nalganlik, faollik.

13. Sportchining o'zini monitoring qilish – bu?

o'z-o'zini nazorat qilish, taqqoslash, tahlil qilish va baholash;

o'z-o'zini adekvat baholash;

o'z-o'zini idrok etishi;

musobaqa jarayonni boshqarishi.

14.Shaxsning individual-tipologik xususiyatlari keltirilgan javobni ko'rsating?

Sport psixologiyasi

xarakter, temperament, his-tuyg'ular, iroda, qobiliyatlar;

bilimlar, ko'nikmalar, malakalar;

qobiliyatlar, iqtidor, iste'dod;

diqqat, xotira, tafakkur, nutq, hayolot.

15.Sportchining psixofizologik holati –bu?

ruhiy-jismoniy holati;

jismoniy-aqliy xolati;

ma'naviy aqliy xolati;

aqliy va ma'naviy.

16.Musobaqa bu -?

sportchi faoliyatini belgilovchi, kuzatuvchi omildir;

sportchining imkoniyati;

sportchining mahorati;

sportchining g'alabaga chorlash.

17.Sportchilarda autogen mashqlarini o'tkazilishidan maqsad-bu?

Auto – o'zim, Genno-yaratama, erishaman-grekcha so'z bo'lib, bu metod orqali sportchilarni o'z-o'ziga baho berish va ruhiy sog'lomlashish maqsadida o'tkaziladi

Auto – o'zga, Genno-irsiyat, ko'rinish lotincha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni xarakatni boshqarish, sportchi o'zgidagi jismoniy holatini xis etish maqsadida o'tkaziladi.

Auto – yakka, Genno-irsiyat, xarakat inglizcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni sportchi o'zini nazorat lokusidir

Auto – yo'nalish, Genno-harakat fransuzcha so'z bo'lib, bu metod, ya'ni aniq yo'nalishga erishish yo'li va sportchi o'zining psixologik tayyorgarligini ta'minlashdir.

18.Sportchilarda faoliyat jarayonlari necha turga bo'linadi?

mashg'ulot, musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ng;

mashg'ulot;

musobaqa, musobaqa oldi;

Sport psixologiyasi

mashg'ulot, musobaqadan so'ng.

19.Sportchining har kungi faoliyatini va musobaqa oldi, musobaqa, musobaqadan so'ngi holatlarini tahlil qilishda qaysi metod muhim o'rin to'tadi?

ko'zatish metodi;

anketa metodi;

suhbat metodi;

eksperiment metodi

--

20.Temperament necha turga bo'linadi

xolerik, sangvinik, flegmatik, melonxolik;

xolerik, melonxolik, flegmatik;

sangvinik, flegmatik;

xolerik, melonxolik.

21.Sportchida motiv-bu?

harakatga undovchi kuch;

fikrlar ustunligi;

layoqat;

imkoniyat.

22“Akseleratsiya” terminining ma'nosi nima?

usish va rivojlanish jarayonini tezlashishi ;

tiklash;

umumlashtirish;

voyaga yetish.

23.Sportchida sport faoliyatini motivatsiyalashda asosan qaysi motivlar muhim o'rin to'tadi?

ichki motivlar, tashqi motivlar va shaxsiy motivlar;

Sport psixologiyasi

bilim ko'nikma va malaka;

ustanovka, qadriyat, orttirilgan qobiliyat;

qobiliyat, ko'nikma, malaka, shaxsiy motivlar.

24.Xarakter-bu:

oliy nerv faoliyati bilan bog'liq bo'lgan va uning hayotida shakllanib, uning o'z-o'ziga, boshqa kishilarga, mehnatga, jamiyat mulki (narsalar, predmetlar) ga bo'lgan munosabatida ifodalanadigan yakka xususiyat

odamning ayrim paytlarda mardlik, salobatlilik, rostgo'ylik ko'rsa- tishidagi yakka xususiyat

kishilarga xos bo'lgan xarakter xislatlar

kishining xulq-atvorida, uning xatti-harakatlarida namoyon bo'ladigan tug'ma xususiyat

25.Sport faoliyatida motivlar va maqsadlar qarama-qarshiligi – bu?

konflikt

agressiya

katarsis

konformizm

26. Qobiliyat bu –?

Faoliyat bilan bog'liq individual psixologik xususiyat;

Bilish jarayon;

Muomala natijasi;

Orttirilgan xususiyat.

Sport psixologiyasi

27. Sport psixologiyasida psixologik o'ta zo'riqishlarni nechta bosqichga ajratiladi va ular qaysilar?

3 ta bosqich; asabiylik, jizzakilik, asteniklik.

3 ta bosqich; stress, depressiya, suitsid.

3 ta bosqich; xavotirlanish, vahima, qo'rquv.

3 ta bosqich; jarayon, holat, xususiyat.

28. Psixologik test nima?

inson psixikasining sifatlari, taraqqiyot darajasi va qobiliyatlarini aniqlab beradigan standart-lashtirilgan usul

inson hayotini o'rganadigan qobiliyatini rivojlantiradigan maxsus usul

psixik jarayonlarni, xususiyatlarni o'rganadigan usul

psixik hodisalar va holatlarni o'rganadigan usul

29. Sportchining psixologik xususiyatlari va vaziyatlarga bo'lgan fikrlarini aniqlashga asoslanib tuzilgan savollar bu-?

anketa

test

kuzatish

sotsiometriya

30. Jamoa, sinf, guruhlarda o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini aniqlashda qaysi metod muhim ahamiyatga ega?

Sotsiometriya metodi:

Savol-javob metodi;

Suhbat

Kuzatish

31. O'quvchi shaxsini har tomonlama (ma'naviy, jismoniy, estetik, psixologik va h.k) rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayon?

Ta'lim

Rivojlantirish

Sport psixologiyasi

Tarbiya
O‘z-o‘zini tarbiyalash

32. Faoliyat natijasi va uning oraliq bosqichlarini obrazlar orqali aks ettirib, faoliyatni rejalashtirish va boshqarishda ishtirok qiluvchi insongagina xos aks ettirish shakli?
Xayol
Xarakter
Tafakkur
Intellekt

33.Qayta kasbga yo‘llash deganda nimani tushunasiz?
Reorientatsiya
Programmallashtirish
Reproduktiv
Professiografiya



GLOSSARIY

Psixologiya- yunon tilidan tarjima qilinganda – ta’limot, jon bilim to‘g‘risida (“psyche” – jon, ruh va “logos” – ta’limot, ilm) degan ma’noni anglatadi.

Psixika -bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks yetishimizni, ya’ni bilishimiz, anglashimizni ta’minlaydi.

Sport psixologiyasi- bu sportda turli xil psixologik mexanizmlarning shakllanishi va namoyon bo‘lish qonuniyatlarini o‘rganadigan psixologik fan sohasidir (Wikipedia, 2019).

Integratsiya qonuniyati -psixik funksiyalarning o‘zaro aloqadorlikda taraqqiy yetishi.

Sotsiometrik metod- kichik guruh a’zolari o‘rtasida bevosita yemotsional munosabatlarni o‘rganish va ularning darajasini o‘lchashda qo‘llaniladigan metod.

Agressivlik -shaxsning buzg‘unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo‘lib asosan sub’ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo‘ladi.

Stress -inglizcha (stress) suzidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma’nolarni anglatadi.

Kayfiyat- sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi yemotsional holat kayfiyat deb ataladi.

Yemotsional beqarorlik -sportchidagi optimal yemotsional qo‘zg‘alishning buzilishi tarzida, asosan o‘ta qo‘zg‘aluvchanlik tarafiga o‘zgarishi orqali namoyon bo‘ladi.

Vahima- ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo‘lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo‘rquv tarzida namoyon bo‘ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko‘rinishida namoyon bo‘ladi.

Start oldi holati- sportchining bo‘ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog‘liq bo‘lgan holda vujudga keladigan yuksak yemotsional holatdir.

Sport taktikasi- sport musobaqasida yeng yuksak sport natija va g‘alabalarga yerishish uchun ishlatiladigan usullar yig‘indisiga aytiladi.

Diqqat -ongning bir nuqtaga qaratilishi bo‘lib, shaxsning faolligini hamda uning ob’ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi.

Sezgi- sezgi a’zolarimizga bevosita ta’sir yetib turgan narsa yoki hodisalarning ayrim sifat va xossalarning ongimizda aks yettirilishiga aytamiz.

Idrok -sezgi a’zolariga bevosita ta’sir yetib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks yettirilishi idrok deyiladi.

Xotira- yesga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individning o‘z tajribasini yesda olib qolishi, yesda saqlashi va keyinchalik uni yana yesga tushirishi xotira deb ataladi.

Xayol- sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, borliqni yangi bo‘yoqlarda, o‘z xohishi, istagi, tasavvuri shaklida aks yettirishidir.

Intuitsiya (lot. “intuition” < “intueri” – “sinchiklab, diqqat bilan qaramoq”) – mantiqiy bog‘lanmagan yoki mantiqiy xulosaga kelish uchun yetarli bo‘lmaganda qidiruv yo‘nalishlari asosida masalani yechishning tarkibini bo‘lgan yevrestik (unumli ijodiy fikrlash) jarayoni.

Informatsion kompetentlik – axborot muhitida zarur, muhim, kerakli,

foydali ma'lumotlarni izlash, yig'ish, saralash, qayta ishlash va ulardan maqsadli, o'rinli, samarali foydalanish.

Kommunikativ **kompetentlik** – ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari, jumladan, tinglovchilar bilan samimiy muloqotda bo'lish, ularni tinglay bilish, ularga ijobiy ta'sir ko'rsata olish.

Kompetentlik (ingl. “competence” – “qobiliyat”) – faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqoridarajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon yeta olish.

Kreativ kompetentlik – pedagogik faoliyatga nisbatan tanqidiy va ijodiy yondoshish, o'zining ijodkorlik malakalariga yegalligini namoyish yeta olish.

Kreativlik (ingl. “create ” – yaratish, “creative ” – “yaratuvchi”, “ijodkor”) – individning yangi g'oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi hamda mustaqil omil sifatida iqtidorlikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati.

Qobiliyat – shaxsning osonlik bilan biron faoliyatni yegallay olishini ta'minlaydigan individual psixologik xususiyat

His yetish madaniyati – pedagogik madaniyatning tarkibiy yelementlaridan biri bo'lib, u pedagog tomonidan ta'lim jarayoni ishtirokchilarining ichki kechinmalari, his-tuyg'ulari, o'y-fikrlarini tushuna olishi, ular bilan samarali muloqotni tashkil yetishini bildiradi



ADABIYOTLAR RO‘YXATI

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz.1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. - 592b.
2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400b.
3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug‘xalqning ishi han ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592b.
4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400b.

II. Normativ - huquqiy hujjatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida” gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmish tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

III. Maxsus adabiyotlar:

7. Батури́н Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н.А. Батури́н // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. -195 с.
8. Белкин, А.А. Идеомоторная тренировка в спорте / А.А. Белкин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 128с.
9. Беляев Г.С. Аутогенная тренировка при лечении неврозов: метод. письмо / Г.С. Беляев, А.А. Мажбитс. – М.: Медицина, 2008. – 124 с.
10. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО «Мехридарё», 2009. – 312 с.
11. Гогунев Е.Н, Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М; 2000
12. G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O‘qituvchi, 1994.
13. Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - T.: O‘qituvchi, 2000
14. Огородова, Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославл: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
7. G‘oziyev E., Toshimov R. Muomala treningi. - T.: O‘qituvchi, 1994.
- 23.Niyazmetova G. Shaxsni o‘rganish metodikalari. - T.: O‘qituvchi, 2000
15. J.A Pulatov. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.
16. J.A. Pulatov Sport psixologiyasi [Matn]: O‘quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
17. J.A. Pulatov Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisining dars jarayonlarini tashkil etishida psixologik yondoshuvi. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-113 b.
18. J.A. Pulatov Sportchilarni psixologik tayyorlasht. [Matn]: **O‘quv qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 135 b
19. J.A. Pulatov. Isroilov.J Suzish bo‘yicha musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish qoidalari. [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2021. – 35 b
20. J.A. Pulatov, Z.A.Dehkambaeva Sportda emotsional toliqish va uning bartaraf etish yo‘llari [Matn]: Uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Umid Design”, 2022. – 90 b
21. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish texnologiyalari– T.: Chashma-Print, 2013.. – 154 b
22. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollejlarning xatar guruhiga mansub o‘quvchilari bilan kasbga yo‘naltirish ishlari bo‘yicha treninglar dasturi va o‘tkazish metodikasi– T.: Chashma-Print, 2013. . – 140 b
23. J.A. Pulatov Kasb-hunar kollej o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirishda Axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish usullari[Matn]: O‘quv uslubiy **qo‘llanma.** Toshkent: “Tafakkur qanoti”, 2015. – 84 b
24. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O‘quv qo‘llanma. – T.: TDIU “Talaba”, 2007. – 225 b.
25. Гаппаров З.Г. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та

физкультуры / З.Г. Гаппаров; МБ и ССО РУз. – Т.: ООО “Меҳридарё”, 2009. – 312 с.

IV. Электрон та’лим resurslari:

1. <http://www.ziyonet.uz>
2. <http://www.minsport.uz>
3. <http://www.sportedu.uz>
4. <http://edu.uz>